

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Anna Mimrová

**Protektivní faktory primární rodiny pro
budoucí partnerské vztahy dětí**

**Protective factors of primary family on future
romantic relationships of children**

Praha, 2020

Vedoucí práce: PhDr. David Čáp, Ph.D.

Poděkování

Ráda bych velmi poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, PhDr. Davidu Čápovi, Ph.D., za odborné vedení a citlivý přístup, díky kterému mě psaní bakalářské práce velmi bavilo. Dále bych ráda poděkovala rodině a přátelům, kteří mi při psaní bakalářské práce byli vždy oporou.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. 4. 2020

.....

Anna Mimrová

Abstrakt

Primární rodina je jedním z rozhodujících faktorů pro predikci spokojenosti a stability budoucích partnerských vztahů dětí. V bakalářské práci se věnuji konkrétním proměnným primární rodiny. Jako první zmiňuji kvalitu partnerského vztahu rodičů a kvalitu vztahu dítěte s rodiči. Uspokojující vztah rodičů a s rodiči vytváří nejen bezpečné prostředí, ve kterém se může dítě adekvátně rozvíjet a učit se komunikovat, ale také poskytuje dítěti vzor toho, jak by měl partnerský vztah vypadat. Mimo to je ve vývoji dítěte podstatné, zda má sourozence, a pokud ano, v jakém je sourozeneckém pořadí. Dále mezi proměnné primární rodiny patří citová vazba dítěte k rodičům, která ovlivní v adolescenci a v dospělosti postoje a chování v partnerských vztazích. V neposlední řadě se zaměřím na výchovné styly, které byly přítomné v primární rodině a které mohly různým způsobem směřovat potenciál dítěte.

V návrhu výzkumu předkládám retrospektivní studii, jejímž cílem bude identifikovat ty způsoby chování, které se objevovaly v primární rodině a pomohly v dospělosti ke stabilním a spokojeným partnerským vztahům.

Klíčová slova

Primární rodina, partnerský vztah, citová vazba

Abstract

Primary family is one of the key factors in predicting satisfaction and stability in future romantic relationships of children. Part of this bachelor thesis is dedicated to variables of primary family. First variable mentioned in thesis is quality of romantic relationship between parents and quality of parent-child relationship. Satisfying relationship between parents and with parents creates safe environment in which can child develop properly, learn to communicate and it also functions as model of ideal romantic relationship. The next important thing in child development is the presence of siblings, and the sibling constellation. Another variable is child attachment to parents, which in the future influences attitude and behavior in romantic relationships. Last but not least are parenting styles in primary family, that can affect if and how will children reach their full potential.

In a research proposal I present a retrospective study which aims to identify ways of behavior that were present in primary family and helped develop stable and satisfying romantic relationships in adulthood.

Keywords

Primary family, romantic relationships, attachment

Obsah

Úvod	7
Literárně přehledová část	8
1. Spokojenost a stabilita v partnerských vztazích	8
1.1 Sternberg – triangulární teorie lásky a láska jako příběh	9
1.2 Jellouschek a stabilizátory manželství	10
1.3 Gottman a laboratoř lásky	11
1.4 Chapman a pět jazyků lásky	12
1.5 Lee a teorie stylů lásky	14
1.6 Berne a transakční analýza partnerských vztahů	15
2. Sourozenecké konstelace	17
2.1 Sourozenecké konstelace a partnerské vztahy	18
3. Rodiče a budoucí partnerské vztahy dětí	20
3.1 Transgenerační přenos	20
3.2 Resilientní a oslabující faktory rodinných konstelací	21
3.3 Vztah rodičů s dítětem	23
3.4 Vztah mezi rodiči	26
4. Výchovné styly v primární rodině a budoucí partnerské vztahy	29
4.1 Jan Čáp – model devíti polí	29
4.2 Optimální výchova dítěte ke stabilním partnerským vztahům	32
5. Teorie citové vazby	37
5.1 Konkrétní chování přispívající ke vzniku stálé citové vazby	38
5.2 Přesah teorie citové vazby do partnerských vztahů	39
Návrh výzkumného projektu	42
6. Cíle výzkumu	42
6.1 Výzkumné hypotézy	43
7. Design výzkumného projektu	44

7.1 Typ výzkumu.....	44
7.2 Metody získávání dat.....	44
7.3 Metody zpracování a analýzy dat	46
7.4 Etika výzkumu.....	47
8. Výzkumný soubor.....	48
9. Diskuse.....	49
Závěr	51
Seznam použité literatury	52
Příloha 1.	I
Příloha 2.	V
Příloha 3.	VII

Úvod

Podle amerických psychologů Myerse a Dienera (1995) převažovaly v minulosti psychologické studie pojednávající o negativních jevech a situacích nad výzkumy o pozitivních tématech v poměru 17:1. Tento poměr se v posledních dvaceti letech změnil, pozornost se přesunula k podpoře toho, co v životě funguje. Záměrem této bakalářské práce je shrnout, jaké vzorce chování v primární rodině jsou funkční a působí protektivně pro budoucí stabilní a spokojené partnerské vztahy. V tomto tématu se spojuje mnoho oblastí psychologie, které mě zajímají, což je hlavním důvodem, proč jsem si jej vybrala. Mimo to, že nabízí možnost uplatnění poznatků z pozitivní psychologie, se jedná o téma komplexní, ve kterém se spojuje motiv vztahů v primární rodině s motivem vztahů partnerských, a pokouší se tyto oblasti, se všemi proměnnými, které obsahují, dát do souvislostí.

V rámci teoretické části bakalářské práce nejprve vymezím pojem spokojený a stabilní partnerský vztah. Uvedu několik významných teorií autorů, kteří se zabývali faktory přítomnými ve spokojených a stabilních partnerských vztazích. V další části práce se budu věnovat představení relevantních výzkumů, které se zaměřují na jednotlivé proměnné primární rodiny, a tomu, jakým způsobem mohou tyto proměnné působit na vývoj osobnosti dítěte a na jeho budoucí partnerské vztahy. První část výzkumů, které uvedu, se soustředí na sourozenecké konstelace a na to, zda může mít sourozenecké pořadí souvislost s výběrem partnera a se spokojeností v partnerském vztahu. Dále zmíním výzkumy, které se zaměřují na roli, jakou ve výchově ke spokojeným a stabilním partnerským vztahům hrají kvalitní partnerský vztah mezi rodiči a pozitivní emoční vztah rodičů s dítětem. Poslední část výzkumů a publikací se orientuje na teorii citové vazby, výchovné styly v primární rodině a jejich působení na vývoj dítěte.

V návaznosti na nejnovější studie v rámci praktické části bakalářské práce navrhu výzkum, jenž by množství poznatků, které k této problematice existují, rozšiřoval a především umožnil komplexnější vhled do tohoto tématu.

V práci je citováno podle normy APA (2010).

Literárně přehledová část

1. Spokojenost a stabilita v partnerských vztazích

Výzkumy ukazují, že již v dospívání existuje nepopiratelná souvislost mezi formováním stabilních a spokojených partnerských vztahů a mezi duševním a fyzickým zdravím (Braithwaite, Delevi, & Fincham, 2010).

Spokojenost je v souvislosti s partnerskými vztahy jeden z nejzkoumanějších konceptů. Souvisí jak s postojem jedince vůči současnému partnerovi a vůči jejich partnerskému vztahu, tak s postoji jedince vůči partnerským vztahům obecně. Spokojenost v partnerských vztazích je vysvětlována různými teoriemi. Podle teorie rovnosti Walstera, Berscheida a Walsterové (1973) lidé, kteří hodnotí svůj vztah jako rovnocenný, bývají ve vztahu spokojenější. Tento princip vychází z přirozené tendence lidí maximalizovat své odměny a minimalizovat své ztráty. Nevyvážené vztahy bývají častou příčinou stresu, více pro subjektivně zanedbávanější stranu.

Podle Hazanové a Shavera (1994) jsou lidé v partnerském vztahu spokojeni tehdy, když vztah uspokojuje jejich základní potřeby, jako jsou potřeba emoční podpory, péče nebo sexuálního uspokojení. Za klíčovou proměnnou považují autoři výzkumu důvěru jedince v to, že partner dokáže uspokojit všechny jeho základní potřeby.

V teorii spokojených partnerských vztahů z roku 2013 se Rauerová a Vollingová zaměřily na způsob řešení problémů šťastných párů. Tyto páry se podle rozdílů v řešení problémů dají rozdělit do tří skupin. V první skupině jsou při řešení problémů oba partneři stejně zaangażovaní. Ve druhé skupině jsou oba partneři stejně podporující a ve třetí skupině je v páru kompenzující manželka a méně podporující manžel. Třetí skupina šťastných párů je v rozporu s hlavním principem teorie rovnosti a vyvolává otázku – jak mohou být lidé spokojeni v nevyrovnaném vztahu? Autorky teorie přišly s vysvětlením, že určitá míra negativity jednoho z partnerů může vést k tomu, že partneři nepřehlíží problémy související s partnerským vztahem a snaží se je řešit, což má ve svém důsledku na vztah pozitivní dopad.

Stabilita partnerského vztahu se dá nejjednodušeji definovat jako skutečnost, že se partnerský vztah nerozpadne. Je však mnoho faktorů, které mohou narušit stabilitu

partnerského vztahu, i když partneri v partnerském vztahu stále zůstávají. Někteří autoři považují partnerský vztah za nestabilní již tehdy, kdy jeden z partnerů začne uvažovat o rozchodu (Karney & Bradbury, 1995).

Stabilita a spokojenost jsou v souvislosti s výzkumem partnerských vztahů často zaměňované. Pokud je člověk ve vztahu spokojený, má menší důvod vztah opouštět, ale spokojenost partnerů a stabilita partnerského vztahu se zcela zaměnit nedají. I v partnerském vztahu, ve kterém jeden z partnerů, nebo dokonce oba nejsou zcela spokojení, mohou partneri zůstat. Výsledky longitudinální studie, která se zabývala právě stabilitou a spokojeností sezdáných párů, ukazují, že velká část manželství je postupem času sice stabilnější, ale manželé jsou v nich méně spokojení. S rozhodnutím zůstat v partnerském vztahu může souviset i to, že partneri nevnímají, že by měli k dispozici vhodnější alternativy, nebo jsou pro ně subjektivně vnímaná rizika spojená s opuštěním partnera horší, než důsledky plynoucí ze setrvání ve vztahu (Karney & Bradbury, 1995).

1.1 Sternberg – triangulární teorie lásky a láska jako příběh

Robert J. Sternberg přispěl k vymezení stabilních partnerských vztahů v první řadě triangulární teorií lásky. Podle triangulární teorie se láska skládá ze tří hlavních komponent: vášně, intimity a závazku. Vášně zahrnuje sexuální vzrušení a intenzivní touhu být s partnerem. Mezi projevy vášně patří objímání, polibky a sexuální vztah partnerů. Intimita je pocit blízkosti a propojení s partnerem. Projevuje se ve vztahu tím, že spolu partneri komunikují a snaží se navzájem podporovat. Závazkem je myšleno v kontextu triangulární teorie vědomé rozhodnutí jedince, že svého partnera miluje a chce lásku dlouhodobě udržet. To, jestli je v partnerském vztahu přítomna komponenta závazku, můžeme poznat podle toho, zda jsou si partneri věrni a sdílí touhu jednoho dne vstoupit do svazku manželského. Nakolik a jakým způsobem lásku cítíme, závisí podle Sternberga na tom, jak silně a v jakém poměru jsou u nás zastoupeny tyto tři komponenty. Je možné cítit vůči partnerovi závazek, ale jen málo vášně. Také je možné cítit mnoho vášně, ale nebýt schopný mluvit s partnerem o hlubokých pocitech, které podporují intimitu. V rámci jednoho vztahu nemusí poměr a množství těchto tří komponent jednoho partnera odpovídat poměru a množství komponent druhého partnera (Sternberg, 1986).

Sternberg se věnoval partnerským vztahům dlouhodobě také ve své terapeutické praxi a v roce 2017 vytvořil na základě této praxe teorii lásky jako příběhu. Podnětem pro vytvoření této teorie bylo, že při své práci zaregistroval, že se příběhy partnerského vztahu

nesmírně liší – a to nejen mezi různými páry, ale často i v rámci jediného partnerského vztahu. Zaznamenal také, že čím více se příběhy partnerů liší, tím méně jsou ve vztahu spokojeni. Základní myšlenka teorie lásky jako příběhu zní, že lidé budou ve vztahu spíše spokojeni tehdy, když najdou partnera, jehož příběh lásky je podobný jejich, přičemž jejich role v těchto příbězích jsou komplementární. Pokud například žena vnímá jako ideální vztah takový, ve kterém je muž dominantní a žena submisivní, měla by si najít muže, jehož představa o ideálním vztahu je podobná. Tato teorie vysvětluje, jak je možné, že někteří lidé si stále dokola hledají stejný typ partnera, přestože se jedná o člověka, se kterým poté vedou bouřlivý vztah. A nejen to, objasňuje také, proč v bouřlivém vztahu mohou být někteří lidé spokojeni. Teorie lásky jako příběhu pracuje s očekáváním obou partnerů a s tím, jak se tato očekávání do partnerského vztahu promítají (Sternberg, 2017).

1.2 Jellouschek a stabilizátory manželství

Jellouschek (2008) se ve své knize věnuje řešení problémů v manželství. Stanovil na základě své psychologické praxe, ve které se věnoval párové terapii, faktory, které označuje jako stabilizátory manželství. První z těchto faktorů je počáteční zamilovanost. Počáteční zamilovanost sama o sobě pro dlouhodobé udržení vztahu nestačí (protože po určité době vyprchá), ale dokud trvá, slouží jako určitá hnací síla, která partnery vede k tomu, aby na vztahu pracovali a překonávali odlišnosti, které mohou v jejich partnerském vztahu způsobovat neshody. Těchto odlišností by však nemělo být příliš. Dalším faktorem je podobnost partnerů v mnoha životních oblastech. Jellouschek nesouhlasí se známým tvrzením, že se protiklady přitahují. Pokud by se partneři nedokázali shodnout na základních vztahových otázkách (jako například na tom, kde budou bydlet a jakým stylem budou vychovávat děti), mohl by se z drobných neshod stát přetrvávající a neřešitelný problém, který by mohl časem eskalovat až k rozpadu partnerského vztahu.

Důležité je i to, aby oba partneři nežili jen jeden pro druhého, ale měli své vlastní zájmy, přátele a cíle. Samostatnost partnerů vytváří odstup, který přispívá k udržení přitažlivosti a vášně. Stejně jako samostatnost partnerů jsou však důležité i společné touhy a cíle partnerů. Když partneři pracují na uskutečnění společných cílů, sbližuje je to. Společné cíle každého páru mohou být velmi odlišné, ale mezi časté společné cíle patří budování domova, výchova dětí apod. (Jellouschek, 2008).

Dále by si partneři měli nastavit určitý vztahový rámec. Díky tomu se dá předejít situaci, kdy jeden z partnerů do vztahu přispívá dlouhodobě více než druhý. Ve vztahu by

měla být rovnováha mezi dáváním a bráním. K nastolení rovnováhy může přispět, když si partneři budou empaticky naslouchat, budou se umět do druhého vžít. Pokud se každý z partnerů naučí porozumět hledisku druhého, je jednodušší dohodnout se na řešení problémů. Při jakémkoli vyjednávání je podstatné umět rozpoznat potřeby, které stojí za přáními a názory druhé strany. U partnerských vztahů to platí dvojnásob (Jellouschek, 2008).

1.3 Gottman a laboratoř lásky

Gottman (2015) se proslavil svým pozorováním manželských párů a následnou predikcí toho, zda spolu manželský pár zůstane. Zaměřoval se více na stabilitu než na spokojenost partnerských vztahů. Sledoval manželské páry při konfliktu a určil proměnné, které vztah oslabují a mohou vést až k jeho rozpadu. První touto proměnnou je hrubý nástup konfliktu. Pokud totiž konflikt začne výrazně negativně, s největší pravděpodobností v negativním duchu také skončí.

Druhou proměnnou jsou tzv. „čtyři jezdci apokalypsy“. Prvním jezdce je kritika partnera během konfliktu. Kritika na rozdíl od stížnosti bývá zobecňující a obsahuje často negativní vyjádření o charakteru a/nebo osobnosti partnera. Kritika partnera nepřispívá k řešení situace, protože kritizovaný partner se obvykle začne bránit a cílem konfliktu přestává být konflikt vyřešit. Druhým jezdce apokalypsy je pohrdání. Pohrdání vzniká tím, že si jeden z partnerů připadá druhému partnerovi nadřazený. Jedná se o formu neúcty vůči partnerovi. Projevuje se například posměšným ušklíbnutím nad tím, co partner říká, sarkasmem nebo obracením očí v sloup. Všechny tyto projevy mají jedno společné – pravděpodobně konflikt vyostří a oddálí usmíření partnerů. Třetím jezdce apokalypsy je defenzivnost. Ukazuje se, že má málokdy žádoucí účinek, naopak konflikt ještě zhoršuje. Čtvrtým jezdce apokalypsy je zazdívání. Zazdíváním je myšlena situace, kdy se jeden z partnerů emocionálně odpojí, nedokáže už dále být v situaci konfrontace. Stáhne se proto a vyhýbá se jakémukoli řešení problému (Gottman, 2015).

Třetí proměnnou je zaplavení. Zaplavení nastává ve chvíli, kdy jsou pro jednoho z partnerů slova a činy druhého partnera natolik ničivé a bolestné, že ho doslova paralyzují. Pokud ve vztahu jeden nebo oba partneři zažívají opakovaně zaplavení, může to časem způsobit citové odpojení ze vztahu (Gottman, 2015).

Čtvrtou proměnnou je řeč těla. Při konfliktu jsou měřitelné určité fyziologické reakce, konkrétně zrychlení srdečního tepu na hodnoty převyšující sto tepů za minutu, vyplavení adrenalinu a vyšší krevní tlak. Tyto fyziologické reakce mohou způsobit těžký fyzický stres,

který následně znemožňuje konstruktivní konverzaci. Typickou reakcí na těžký stres bývá již zmiňované zazdívání partnera. V 85 % hádek zazdívá muž svou partnerku, ženy se totiž při stresových situacích dokážou rychleji zklidnit. Vysvětlení nabízí evoluční psychologie – pro ženy bylo v minulosti důležité, aby se dokázaly rychle zklidnit, protože na tom závisela jejich produkce mléka (Gottman, 2015).

Pátou proměnnou jsou neúspěšné pokusy o nápravu. Pokusy o nápravu chrání podle Gottmana (2015) partnerský vztah tím, že snižují napětí a stres. Pokud jsou při konfliktu přítomni čtyři jezdcí apokalypsy, kteří konflikt eskalují, a pár zároveň nemá žádné strategie, díky kterým může konflikt deeskalovat, je pravděpodobné, že konflikty budou čím dál tím častější a destruktivnější. Pokud jsou však v páru emočně inteligentní jedinci, kteří disponují mnoha způsoby, kterými konflikt mírní, nemusí mít konflikty na jejich vztah tak negativní dopad.

Poslední, šestou proměnnou, jsou špatné vzpomínky. Páry mají tendenci negativně přepisovat minulost ve chvíli, kdy je vztah nenávratně poškozen. Pokud se takového páru zeptáme na počátky jejich vztahu (na jejich první schůzku, zamilované období, na svatbu), budou mít problém odpovídat podle skutečnosti a vzpomenout si na to, že někdy ve vztahu byli šťastní a spokojení (Gottman, 2015).

Jak tedy podle Gottmana (2015) vypadá spokojený a stabilní vztah? Jádrem jeho teorie spočívá v tom, že by šťastná manželství měla být založena na hlubokém přátelství, ve kterém se partneři navzájem respektují a těší ze společnosti druhého. Jedná se o vztah, ve kterém muž dokáže přijímat vliv ženy a žena naopak respektuje, že konflikty v muži vyvolávají stres, a snaží se o mírnější nástup, ve chvíli, kdy otevírá citlivá témata. Během konfliktu by měli mít oba osvojené určité strategie, jak konflikt udržet v takových rovinách, aby se nezačali urážet, kritizovat a nedávali najevo pohrdání druhým. 69 % konfliktů v manželství jsou přetrvávající, neřešitelné problémy, které souvisí s rozdílnými hodnotami a osobnostmi partnerů. Ve fungujícím manželství by se manželé tyto neřešitelné problémy měli naučit zvládat s nadhledem a neřešit je pořád dokola.

1.4 Chapman a pět jazyků lásky

Chapman (2016) přišel s koncepcí, podle které existuje pět způsobů, jak partnerovi projevat lásku – tzv. pět jazyků lásky. Každý člověk vyjadřuje svou lásku partnerovi všemi pěti jazyky lásky, ale zároveň má určitý preferovaný jazyk lásky, který používá nejčastěji. Problémy ve vztahu mohou nastat ve chvíli, kdy jeden z partnerů nedokáže rozpoznat

preferovaný jazyk lásky druhého partnera a projevuje mu lásku způsobem, který pro něj není čitelný. Každý potřebuje cítit, že je milován – autor pro tuto potřebu používá metaforu „citové nádrže“. Naplnění citové nádrže je podle Chapmana klíčem ke spokojenému a stabilnímu partnerskému vztahu.

První jazyk lásky jsou podle Chapmana (2016) slova ujištění. Ujištění zahrnuje komplimenty, ocenění, ale hlavně laskavost v projevu, která je přítomna nejen ve verbální složce sdělení, ale také v neverbálních signálech. Pokud tyto neverbální signály budou v rozporu s naším sdělením, sdělení ztrácí pro partnera pozitivní význam. Pokud jsou pro někoho slova ujištění primární jazyk lásky, může strádat ve vztahu, ve kterém se o citech nemluví, přestože jsou ve vztahu přítomné.

Druhý jazyk lásky je plná a soustředěná pozornost. Znamená to pozornost nejen při hovoru s partnerem, ale i pozornost ve smyslu společných aktivit. Společné aktivity jsou poté i jakousi zásobárnou vzpomínek, ze které je možné čerpat i do budoucna. Třetím jazykem lásky jsou dávání a přijímání darů. Dávání darů je podle Chapmana (2016) univerzálním výrazem lásky, který je přítomný napříč všemi kulturami a napříč historií. Pokud je pro někoho tento jazyk lásky primární, je pravděpodobné, že si bude značně zakládat na významných událostech (výročí, svátky nebo narozeniny).

Čtvrtý jazyk lásky – skutky služby, je ve své podstatě opakem prvního jazyku lásky, slov ujištění. Typické sdělení někoho, pro koho je tento jazyk lásky primární, je: „činy jsou hlasitější než slova“. Může se jednat jak o běžné skutky (jako jsou domácí práce, péče o děti a domácnost), ale třeba i o různá milá překvapení, jako je snídaneč do postele, nebo zařízení záležitosti, se kterou se partner potýkal (Chapman, 2016).

Poslední jazyk lásky, fyzický kontakt, zahrnuje dotečky, objímání, pohledy do očí, držení se za ruce, ale také sexuální styk. Ne každému, pro koho je nejdůležitější tento jazyk lásky, jsou příjemné všechny projevy fyzické náklonnosti. Je důležité znát svého partnera a vědět, jaké dotečky jsou pro něj vyjádřením lásky, a jaké dotečky a v jakých situacích mu mohou být naopak nepříjemné. Podle Chapmana lze identifikovat primární jazyk lásky pomocí tří otázek: „Jak vyjadřuji lásku svému partnerovi?“, „Na co si nejčastěji stěžuji a co mě zraňuje?“, „Co nejčastěji po partnerovi požaduji?“ (Chapman, 2016).

Studie Lacinové, Michalčákové a Bouši (2009) se zaměřovala na rozdíly mezi muži a ženami ve vyjadřování pěti jazyků lásky. Respondenti této studie nejvíce upřednostňovali

jako způsob vyjadřování lásky fyzický kontakt. Rozdíl mezi muži a ženami byl nepatrný. U kategorie dávání a přijímání darů se ukázalo, že muži mají tendenci vyjadřovat lásku pomocí dávání darů více než ženy. U kategorie soustředěné pozornosti se naopak ukázalo, že více žen než mužů vyjadřuje lásku tímto způsobem. Autoři studie tento rozdíl vysvětlují tím, že jsou ženy obecně empatičtější a vztahově orientovanější, a proto je pro ně tento způsob přirozenější než pro muže. V kategoriích skutky služby a slova ujištění nebyl v této studii zaznamenán rozdíl mezi muži a ženami, ale byl zjištěn rozdíl ve fázích vztahu. Na začátku vztahu mají partneři tendenci spíše vyjadřovat lásku pomocí slov ujištění, v pozdější fázi vztahu pomocí skutků služeb.

1.5 Lee a teorie stylů lásky

Lee (1973) a jeho teorie stylů lásky, kterou založil na empirické studii prováděné pomocí dotazníků, patří mezi další vlivné teorie v oblasti zkoumání partnerských vztahů. Závěry v jeho knize poukazují na skutečnost, že lidé zažívají lásku, projevují ji a také o ní přemýšlí různými způsoby. Tyto způsoby podle Leeho nejsou individuální trvalou charakteristikou člověka, ale něčím, co se může vývojem osobnosti a různými partnerskými vztahy měnit. Lee rozlišuje šest stylů lásky. Tyto styly mohou vysvětlovat, proč jsou určité partnerské vztahy stabilnější. Zaprvé jsou některé styly lásky samy o sobě stabilnější než jiné, zadruhé se v rámci jednoho partnerského vztahu mohou objevit nekompatibilní styly lásky a partneři mohou být v takovém vztahu méně spokojeni.

Eros, vášnivá láska, je charakterizována tím, že má jedinec určitý fyzický ideál, který by měl jeho partner naplnit. Mimo to touží ve zvýšené míře po afektivitě a sexuální intimitě. Tento styl lásky je velmi emotivní a intenzivní, ale nepřechází do extrémů. Neobjevuje se obsesivní nebo přehnaně žárlivé chování partnerů. Eros se vyznačuje jistotou, schopností závazku a snahou o upřímnou komunikaci a řešení problémů ve vztahu (Lee, 1973).

Mania, závislá láska, je obsesivní druh lásky. V partnerském vztahu se často objevuje žárlivost a velmi silné emoce. Je také charakteristická tím, že touha po intimitě přichází ve vztahu rychle, ale zároveň se jedinec, u kterého převažuje v současnosti tento styl lásky, cítí ve vztahu nejistě. Bojí se, že jeho city nebudou opětovány, a vyžaduje neustálé ujišťování o věrnosti svého partnera (Lee, 1973).

Ludus, hravá láska, se vyznačuje tím, že si ve vztahu partneři nejsou věrní, berou lásku jako hru. Pro tento styl lásky je typické časté střídání partnerů nebo více milostných vztahů zároveň. Tyto vztahy však nebývají příliš emotivní. Lidé, u kterých převažuje tento styl

lásky, netouží po závazku, nesnaží se dlouhodobě budovat stabilní partnerský vztah. Proto se vyhýbají řešení problémů, které ve vztahu nastanou, raději vztah brzy ukončí (Lee, 1973).

Ve studii, která zkoumala souvislost stylů lásky s četností nevěry, se potvrdil Leeho předpoklad, že se styl lásky Ludus vyznačuje častější nevěrou, než ostatní styly lásky (Ibrahim, Mohamad, Malek, Hoesni, & Sulaiman, 2019).

Pragma, praktická láska, souvisí se snahou o kompatibilitu v sociální sféře a v osobnostních charakteristikách, jako jsou náboženství, vzdělání nebo rodinné zázemí. Naopak příliš nezdůrazňuje kompatibilitu fyzickou. Vztahy založené na praktické lásce nejsou příliš emotivní, hlavním cílem těchto vztahů je, aby byly úspěšné podle předem stanovených subjektivních kritérií (Lee, 1973).

Storge, přátelská láska, klade velký důraz na soudržnost a stabilitu. Jedná se o partnerský vztah, který vzešel z dlouhodobého přátelství. Pro partnery bývají důležitější společné koníčky a společní přátelé více než fyzická přitažlivost. Přátelskou lásku charakterizuje pohodlnost ve vztahu a atmosféra, ve které můžou partneři cokoli sdílet (Lee, 1973).

Agape, altruistická láska, je přesvědčení, že každá živá bytost si zaslouží lásku, kombinované s absencí očekávání projevů lásky od toho, komu lásku projevujeme. Lidé, kteří tíhnou k tomuto stylu lásky, jsou obvykle velmi tolerantní, nejsou příliš emotivní a nemají vyhraněný fyzický typ člověka, který je přitahuje. Jak už jsem zmiňovala, podle Leeho (1973) jsou tyto styly proměnlivé, jeden člověk se může v prvním partnerském vztahu projevat podle jednoho stylu lásky a ve druhém partnerském vztahu podle úplně jiného stylu lásky.

Teorie stylů lásky se zdá podobná teorii citové vazby, liší se však tím, že nezdůrazňuje působení minulosti na náš současný styl lásky, spíše se soustředí na naše momentální přesvědčení a pocity o lásce. Některé styly lásky však s druhy citové vazby korelují. Jistá citová vazba pozitivně koreluje se stylem lásky Eros a Agape a nejistá citová vazba pozitivně koreluje se styly Mania, Ludus, Pragma a Storge (Levy & David, 1988).

1.6 Berne a transakční analýza partnerských vztahů

Berne (1970) popisuje fungování ideálních partnerských vztahů jako proces, na kterém se podílí všechny tři stavy ego: rodič, dítě i dospělý. Podle jeho názoru může každý člověk projevit v kterémkoli okamžiku buď rodičovský, dospělý nebo dětský stav ego,

a zároveň je schopen mezi těmito stavy přecházet. Rodičovský stav ego vychází z toho, jakým způsobem jedinec vnímal své vlastní rodiče. Tento stav ego má dvě hlavní funkce. Umožňuje jedinci, aby se sám projevoval jako rodič při výchově vlastních dětí, a také umožňuje fungovat automaticky, což šetří čas a energii. Dospělý stav ego je definován schopností objektivně zpracovávat informace a jeho přítomnost je nutná pro udržení života. Dětský stav ego vychází z toho, jakým způsobem jedinec prožíval své dětství. V tomto stavu sídlí vnímavost, tvořivost a radost.

Transakce mezi stavy ego dvou lidí probíhá tak, že jeden člověk reaguje v určitém stavu na chování druhého člověka ve stejném nebo v jiném stavu. Transakce mohou být komplementární nebo nekomplementární. Komplementární transakce nastává ve chvíli, kdy spolu mluví dva lidé, kteří jsou momentálně ve stejných stavech ego, nebo v případě, že spolu mluví dva lidé – jeden v rodičovském stavu ego a druhý v dětském stavu ego. Nekomplementární transakce jsou zdrojem neshod mezi lidmi. Jedná se o situace, kdy jeden z dvojice mluví například z dospělého stavu ego a druhý z dvojice reaguje z dětského stavu ego a navzájem si nerozumí (Berne, 1970).

Dalším důležitým konceptem transakční analýzy partnerských vztahů jsou scénáře. Scénáře vychází ze zkušeností jedince od raného dětství až do dospělosti. V těchto zkušenostech se integrují zážitky s ostatními lidmi, se světem i se sebou samým. Scénáře pomáhají jedinci porozumět světu a najít v něm svou vlastní roli. Jakmile si lidé uvědomí, jaký je jejich životní scénář, mají možnost tento scénář změnit (Hennig & Pelz, 2008).

Při terapeutické práci s partnerskými vztahy je důležité rozpoznat scénáře obou partnerů a scénář partnerského vztahu. Scénáře dvou lidí mohou být více či méně kompatibilní. Pro partnery, jejichž scénáře jsou kompatibilní, je obvykle jednodušší se shodnout a vytvořit společně oboustranně vyhovující scénář vztahu. Je důležité, aby každý z partnerů podporoval autonomii druhého. Dále je podstatné, aby ani jeden z partnerů nelpěl na potvrzování scénářových přesvědčení, která o vztahu má (Hennig & Pelz, 2008).

Studie, které zkoumala efektivitu transakční analýzy v párové terapii, přinesla pozitivní výsledky. Práce s párem v terapii spočívala ve vysvětlení koncepce stavů ego a v představení způsobů, jakými se dají stavy ego v komunikaci identifikovat a kontrolovat. Terapeuti také partnery učili, jakým způsobem udržovat všechny tři stavy v rovnováze. Tyto praktiky vedly k tomu, že se snížil v párech výskyt konfliktů a zvýšilo se manželské přizpůsobení (Sedighi, Hoseini, Hashem Abadi, Anabat, & Hokm Abadi, 2018).

2. Sourozenecké konstelace

Sourozenecké pořadí bylo jedním z prvních fenoménů zkoumaných v psychologii. Již v roce 1874 Francis Galton přispěl k tomuto tématu poznáním, že prvorození synové a jedináčci jsou v daleko větším zastoupení mezi anglickými vědci, než synové s jiným sourozeneckým pořadím. Jeho vysvětlení se opíralo o domněnku, že prvorození a jedináčci bývají nezávislejší a zodpovědnější, a rodiče se k nim chovají jako k sobě rovným častěji než k druhorozeným či k dětem ostatních sourozeneckých pořadí. Zůstala však nezodpovězena otázka kauzality. Způsobuje určitý postoj rodičů specifické chování prvorozených a jedináčků oproti ostatním sourozeneckým pořadím? Nebo způsobuje specifické chování jedináčků a prvorozených jiný postoj jejich rodičů?

Také Alfred Adler (1924) přispěl vysvětlením rozdílné osobnosti sourozenců narozených v jiném pořadí. Podle něj bylo nejstarší dítě určitou dobu v centru pozornosti rodičů a s narozením mladšího sourozence se muselo smířit s tím, že se situace změnila a musí se nyní o pozornost rodičů dělit. Prostřední dítě čelí jinému vývojovému úkolu. Snaží se staršímu sourozenci vyrovnat, vnímá jej často jako konkurenci. Nejmladší dítě obvykle volí jinou kariérní cestu než jeho sourozenci. Volí si jiné oblasti zájmů, ve kterých může vynikat.

Alternativním vysvětlením variability vlastností mezi sourozenci přispěl Frank Sulloway (1996) svou teorií rodinných nik jedince. Rodinná nika představuje místo v rodině, které je spojováno s přísunem rodičovských investic. Prvorozené dítě má svým způsobem volné pole působnosti ve výběru způsobů, jakými může získat a udržet náklonnost rodičů. Je u něj tedy větší pravděpodobnost, že zvolí tu nejsnazší a nejefektivnější cestu. Bude mít dobré výsledky ve škole, vybere si podobné nebo stejné povolání jako jeden z rodičů a bude zastávat stejné názory jako jeden z rodičů. Druhorozené dítě přichází na svět s jinými podmínkami. Obvykle si volí jiné zájmy než jeho starší sourozenec, aby předešlo srovnávání. Zkušenost se starším sourozencem, kterému se muselo od začátku přizpůsobit, také může ovlivnit vývoj osobnosti tím směrem, že bude tíhnout spíše k liberálním názorům a bude otevřenější novým nápadům. Proto Sulloway označuje mladší sourozence jako zrozené k tomu, aby přicházeli s revolucionářskými myšlenkami, zrozené k tomu, aby z nich byli rebelové.

2.1 Sourozenecké konstelace a partnerské vztahy

Leman (2008) ve své teorii sourozeneckých konstelací zmiňuje koncepci fungujících partnerských vztahů, jejíž podstatou je komplementární sourozenecké pořadí partnerů. Podle jeho terapeutické zkušenosti nejčastěji navštěvují párovou terapii dva jedináčci nebo dva prvorození. Podstata jejich partnerského vztahu je podle Lemana pravým opakem toho, jak by mělo fungovat partnerské soužití. Mívají problém táhnout za jeden provaz, oba jsou tvrdohlaví. Mimo to bývají od přírody perfekcionisté a výborně umí na druhém hledat chyby. Také jsou často přísní i sami na sebe. Mohou na sebe klást nespílitelné nároky, což vede k menší spokojenosti, která se odráží i na kvalitě jejich partnerského vztahu.

Další typ partnerského vztahu, který může přinášet mnoho obtíží, je vztah dvou prostředně narozených. Prostřední dítě se může vyvíjet mnoha směry, ale jeho základní povahový rys bývá schopnost vyjednávat a dohodnout se s druhou stranou na kompromisu. Tento povahový rys je potenciálně pro vztah ideální, ale pokud jsou v partnerském vztahu dva lidé, kteří jsou skvělí vyjednávači, může nastat situace, kdy se snaží udržet mír za každou cenu a vztahové problémy ignorují. Ve vztahu dvou nejmladších bývá typická radostná a bezstarostná atmosféra. Ani jeden ve vztahu však nepřebírá zodpovědnost za důležitá rozhodnutí, což může tomuto vztahu přinášet problémy. Může se tak stát, že se například zadluží, protože ani jeden z partnerů nepociťuje finanční zodpovědnost (Leman, 2008).

V jakých sourozeneckých konstelacích by tedy měli partneři být, aby měli předpoklad pro co nejlepší vztah? Zcela nejlepší jsou podle Lemana (2008) kombinace nejmladší bratr svých sester a nejstarší sestra svých bratrů a naopak, nejmladší sestra svých bratrů a nejstarší bratr svých sester. K nejmladším se hodí prvorozený proto, že je svědomitý, dá se na něj spolehnout a přináší a udržuje v partnerském vztahu určitý řád. K prvorozeným se naopak hodí nejmladší proto, že dokáže svou radostnou povahou kompenzovat jejich vážný přístup k životu.

Také Toman (1976) popsal jako ideální komplementární vztah mezi partnery. Pokud je muž starším bratrem dvou a více sester, znamená to, že se naučil vést ženy, cítí se za ně odpovědný, umí je chránit. Pokud je jeho partnerka mladší sestrou svých bratrů, pravděpodobně se naučila přenechávat mužům zodpovědnost, a nebudou mít tedy ve vztahu problémy s rozložením moci. Toto pravidlo však platí pouze v případě, že byli oba partneři se svou rolí v rodině spokojení. Dále Toman rozlišuje partnerský vztah identifikace. Identifikace se týká partnerů, kteří měli v rodině stejné postavení a rozumí tomu, jaká

očekávání se s tímto postavením pojí. Může se jednat například o dva prvorozené, kteří chápou zodpovědnost, kterou tato pozice v rodině přináší. I tento vztah může fungovat, ovšem za předpokladu, že si partneři nechají dostatek prostoru pro individuální realizaci.

Studie Hartshorna, Salem-Hartshornové a Hartshorna (2009) se snaží nalézt odpověď na otázku, zda je opravdu možné, aby sourozenecké pořadí ovlivnilo dlouhodobě osobnost člověka. Odpověď na tuto otázku hledali autoři studie zkoumáním sourozeneckých pořadí partnerů v dlouhodobých partnerských vztazích. Výsledky této studie říkají, že lidé, kteří sdílejí stejné sourozenecké pořadí, mají o 14 % vyšší pravděpodobnost, že budou spolu v partnerském vztahu. Autoři tuto skutečnost vysvětlují tím, že za předpokladu, že stejná sourozenecká pořadí formují osobnost, si lidé s podobnou osobností více rozumí a budou tedy častěji formovat partnerské vztahy.

Buunk (1997) se ve své studii zaměřil na to, jestli se dá najít určitá souvislost mezi žárlivostí, sourozeneckým pořadím, osobností a druhem citové vazby respondentů. Studie byla koncipována jako dotazníkové šetření, ve kterém se autor studie participantů ptal na tři typy žárlivosti. Prvním typem byla reaktivní žárlivost, negativní odezva na emocionální nebo fyzickou nevěru partnera. Druhým typem byla preventivní žárlivost, snaha předejít intimnímu kontaktu partnera s třetí osobou. Posledním typem byla úzkostná žárlivost, kterou definují časté úzkosti z představy partnerovy možné nevěry. Výsledky studie ukazují, že prvorození jsou signifikantně méně žárliví (ve všech třech typech žárlivosti) než druhorození a nejmladší. Dále se ukázalo, že jedináčci jsou ještě o něco méně žárliví než prvorození. Jelikož se tento rozdíl nepodařilo vysvětlit ani druhem citové vazby, ani osobností participantů, autor studie nabízí vysvětlení, že by menší úroveň žárlivosti mohla souviset s tím, že pokud dítě zažije nedělenou pozornost a lásku v dětství, je dostatečně saturované a méně pravděpodobně se bude potýkat s žárlivostí v partnerském vztahu.

3. Rodiče a budoucí partnerské vztahy dětí

Řada autorů poukázala na skutečnost, že v partnerských vztazích mají lidé tendence opakovat model své primární rodiny. Manželský nesoulad může být způsoben tím, že tyto modely nemusí být funkční sami o sobě, případně nemusí být funkční, pokud se zkombinují. Pravděpodobnost harmonického soužití je tím vyšší, čím podobnější jsou si modely primární rodiny obou partnerů. Podle řady psychologů se jedinec učí své manželské roli na základě identifikace s rodičem stejného pohlaví. Do tohoto schématu se zabuduje i komplementární role rodiče opačného pohlaví. I když vztah mezi rodiči nemusí být ideální, forma interakce, na kterou je jedinec z primární rodiny zvyklý, se stává ideální normou, které se snaží dosáhnout (Kratochvíl, 2009). Šípová (1985) ověřovala hypotézu vlivu rodičovského modelu. Z jejích šetření vyplývá, že obraz rodiče opačného pohlaví opravdu má na výběr partnera vliv. Pokud rodič opačného pohlaví zastával v rodině dominantní roli, bude si jedinec spíše vybírat dominantního partnera.

3.1 Transgenerační přenos

Počátky zkoumání transgeneračního přenosu se datují v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století. V té době vydalo nezávisle na sobě několik rodinných terapeutů příspěvky, díky kterým se formulovaly první teorie transgeneračního přenosu. Abraham a Toroková (1994) představili teorii fantoma, která umožňuje odkrýt transgenerační následky traumatu. Nevysvětlitelné chování pacientů autoři této teorie chápali jako příznaky nevyřešených problémů minulých generací. Tyto nevyřešené problémy se přenáší z generace na generaci prostřednictvím prvotní symbiózy matky a dítěte. Autoři předpokládali, že trauma, které se nachází v psychice matky, se přeneso již během těhotenství na psychiku dítěte.

Prvním využitím transgeneračního přenosu jako terapeutické techniky bylo vytvoření metody genosociogramu. S touto metodou přišla francouzská rodinná terapeutka Anne Schützenbergová a v roce 1975 začala pracovat pomocí této metody s onkologickými pacienty. Podstatou této metody je zjistit, jestli se určitá onemocnění v rodině pacienta neopakují v předchozích generacích, a jestli tedy není pravděpodobná souvislost s těmito onemocněními a narušenou emoční nebo psychosociální rovinou v rodině (Tóthová, 2011).

3.2 Resilientní a oslabující faktory rodinných konstelací

Pro úspěšnou práci v terapii, která se soustředí na uzdravení rodinného traumatu, je dobré znát charakteristické znaky resilientních rodin. Definice resilience se u různých autorů liší. Jedna z možných definic resilience je „schopnost vypořádat se účinně se stresem a nepříznivými okolnostmi“. Resilientní rodiny jsou tedy podle této definice takové rodiny, ve kterých rodiče a/nebo děti čelili různým náročným životním situacím a zvládli je překonat. Mnoho resilientních faktorů není všeobecně platných, nedají se aplikovat na každou rodinu. Například rodiče, kteří děti příliš kontrolují a jsou vůči nim úzkostliví, působí většinou jako oslabující faktor, který dítěti ztěžuje optimální vývoj. Pokud jsou však rodiče kontrolující v podmínkách, ve kterých dítě vnímá kontrolu rodičů jako projev lásky (například u rodin, které žijí v nebezpečné čtvrti), může se jednat o protektivní faktor. Na všeobecně platných rizikových faktorech se odborníci přesto shodují snáz než na všeobecně platných protektivních faktorech. Mezi často zmiňovaný rizikový faktor patří chudoba, zejména kvůli materiálnímu nedostatku a zároveň negativnímu sociálnímu dopadu na dítě. Mezi další rizikové faktory patří narození sourozence do dvou let věku dítěte, chronická či duševní choroba rodiče nebo absence matky v prvním roku života dítěte (Šolcová, 2009).

Wernerová a Smithová (1992) popsaly na základě svých výzkumů tři skupiny resilientních faktorů u dětí. První skupinu faktorů tvoří dostatečné kognitivní dovednosti a příjemné vystupování dětí, které vyvolávají u ostatních osob vstřícné a odměňující reakce. Druhou skupinou faktorů charakterizují vřelé vztahy s dospělými v dětství. Třetí skupinou faktorů jsou vřelé vztahy s vrstevníky ve školním prostředí a v dalších mimoškolních organizacích. Dále se v rámci výzkumů ukázalo, že mezi charakteristiky resilientních dětí patří ambicióznost spojená s realistickými očekávaními, interní locus of control a přítomnost koníčků a mimoškolních aktivit, ve kterých se dítě může rozvíjet.

Také Matějček a Dytrych (1998) ve svých studiích psychické deprivace u dětí popsali konkrétní protektivní faktory rodinných konstelací. Mezi tyto faktory patří uplatnění intelektuálních schopností dítěte ve školním prostředí, uplatnění schopností dítěte ve skupině vrstevníků a uplatnění tělesných schopností dítěte. Další protektivní faktory souvisí spíše s obdobím adolescence a dospělosti, a patří mezi ně volba vhodného zaměstnání, erotické prožívání v období adolescence a manželství a sdílení rodičovské role s ohleduplným a kompetentním partnerem.

Ungar (2006) přispěl k tématu resilience rozsáhlým výzkumem, kterého se zúčastnilo přes 1500 adolescentů z celkem jedenácti zemí. Na základě tohoto výzkumu stanovil sedm konkrétních faktorů, které přispívají ke vzniku resilience u dětí. Prvním faktorem je přístup ke zdrojům. Mezi zdroje řadí ty, jejichž funkcí je zajištění přežití (jídlo, ubytování), ale také zdroje jako jsou přístup ke vzdělání a k příležitostem. Druhým faktorem jsou vřelé vztahy. Vřelé vztahy by měl mít jedinec jak s rodiči, tak s důležitými dospělými a s vrstevnickou skupinou. Třetím faktorem je ucelená identita, schopnost sebereflexe a vytvořený systém hodnot. Čtvrtým faktorem je síla a kontrola, které autor blíže specifikuje jako schopnost změny prostředí, která vede k lepším podmínkám pro sebe (a zároveň pro ostatní). Pátým faktorem je kulturní pouto, neboli příslušnost ke kulturní skupině, do které jedinec patří. Šestým faktorem je sociální spravedlnost, která se tvoří zkušenostmi v rámci sociálního prostředí jedince. Posledním faktorem je koheze, vyvážení individuálních přání s pocitem spirituální a/nebo sociální sounáležitosti s větším celkem.

Samostatnou a velmi důležitou kapitolou jsou charakteristiky resilientních rodičů. Mezi tyto rodiče patří ti, kteří mají ranou zkušenost s nepřijetím vlastním rodičem. Jejich hlavní společnou charakteristikou je to, že i když měli špatnou zkušenost v primární rodině, získali důvěru v možnost formování minulosti. I když sami v dětství nezažili dostatečnou péči, nepřenesli na své děti odpovědnost za syčení vlastních potřeb. V komunikaci se snaží o otevřenost, je pro ně důležité trávit s dětmi čas. Další skupinou jsou rodiče, kteří zažili v dětství bezmoc a emoční nedostupnost vlastního rodiče. Tito resilientní rodiče obvykle dokážou vyvažovat ve výchově mužský a ženský princip. Klíčovým prvkem je uvědomění a odpuštění vlastnímu rodiči (Tóthová, 2011).

Poslední skupinu resilientních rodičů tvoří ti, kteří zažili v dětství velmi přísnou výchovu definovanou přehnanými nároky na sebeovládání a podřízenost autoritám. Tito resilientní rodiče mají stabilní partnerský vztah, ve kterém platí princip emoční otevřenosti. I když pocítují zvýšenou potřebu kontroly nad svým dítětem, dokážou důvod svých pocitů pochopit a dítěti ponechat prostor pro spontánní vývoj. Přísná výchova zanechává často v dítěti pocit, že láska rodiče je podmíněna tím, jestli bude dodržovat všechna nastavená pravidla. Resilientní rodiče, kteří měli zkušenost s přísnou výchovou, se snaží, aby si děti internalizovaly samy pravidla. Tím předejdou tomu, aby museli vynucovat dodržování pravidel různými tresty. Pravidla, která musí v resilientních rodinách děti dodržovat, jsou transparentní. Pokud děti nerozumí tomu, proč jsou pravidla nastavena určitým způsobem, rodiče ponechávají prostor k diskusi (Tóthová, 2011).

3.3 Vztah rodičů s dítětem

Kvalita vztahu dítěte s rodiči neovlivňuje pouze prvních pár let jeho života, je jedním z prediktorů pro vysoký well-being po celý život. Studie Polenicka, Fredmana, Birditta a Zarita (2018) zjišťovala životní spokojenost párů ve středním věku a jejich současný vztah s rodiči. Podle teorie rodinných systémů je vztah jedince s rodiči a s partnerem triadický. To znamená, že kvalita vztahu jedince s rodiči má potenciálně efekt také na kvalitu a spokojenost jeho partnera. Výsledky této studie podporují teorii rodinných systémů, protože ukazují, že pozitivní vztah partnerky s rodiči zvyšuje spokojenost obou partnerů a snižuje výskyt depresivní symptomů. Stejně tak pozitivní vztah partnera s rodiči zvyšuje spokojenost obou partnerů a snižuje výskyt depresivních symptomů.

Další výzkum sledoval souvislost mezi kvalitním vztahem matky s dcerou a mezi well-beingem dcery v dospělosti. Ve výzkumu si autoři stanovili tři hlavní faktory, podle kterých posuzovali kvalitu vztahu matky s dcerou: propojenost života matky a dcery, jejich vzájemnou závislost a důvěru v hierarchii vztahu. Výsledky výzkumu podporují závěr, že kvalitní vztah mezi matkou a dcerou významně koreluje s vysokým well-beingem dcery v dospělosti (Onayli & Erdur-Baker, 2013).

Autoři Scharf a Mayseless (2008) se ve svém výzkumu soustředili na to, jakým způsobem vztah s matkou a s otcem ovlivňuje adolescentní partnerské vztahy u dívek. Jako kvalitní vztah rodičů s adolescentní dcerou autoři studie hodnotili takový vztah, ve kterém pociťovaly dívky ze strany rodičů vřelost a přijetí, a vztah, ve kterém byla otevřená komunikace. Zároveň však v tomto vztahu v adolescenci došlo k individuaci dívek. Tato individuace se projevovala tím, že se dívky nebály samostatně rozhodovat. Vztahy s rodiči ovlivňují způsob, jakým v adolescenci dívky v partnerských vztazích prožívají intimitu s partnerem. Výsledky tohoto výzkumu podporují tezi, že vztah s každým z rodičů ovlivňuje jiné aspekty partnerských vztahů adolescentních dívek. Kvalitnější vztah dcery s matkou je asociován s pozdějším zahájením sexuálních aktivit a s nižším počtem sexuálních partnerů dcery. Kvalitnější vztah dcery s otcem je asociován s více kvalitními dlouhodobými partnerskými vztahy dcery v adolescentním věku.

Metastudie z roku 2019 (Boele et al.) zkoumala souvislost mezi kvalitou vztahů jedince a empatií v adolescentním věku. Empatie se rozvíjí skrz budování kvalitních vztahů s lidmi, ale zároveň je pro budování kvalitních vztahů potřebná. Ukázalo se, že schopnost empatie pozitivně koreluje s kvalitou vztahů s rodiči a s vrstevníky. U vztahů s vrstevníky

byla korelace vyšší než u vztahů s rodiči. Toto zjištění je shodné s výsledky mnoha výzkumů, které ukazují, že v adolescenci je role vrstevníků klíčová.

Velké procento výzkumů z 20. století, jejichž hlavním tématem byl vztah rodičů s dětmi, se zaměřovalo ve větší míře na vztah matky s dítětem. V posledních dvaceti letech se však začali autoři studií soustřeďovat i na vztah otce s dítětem. Přestože matky obvykle mají s dítětem bližší vztah a tráví s ním více času, otcové se v posledních letech zapojují do výchovy podstatně více, než jak tomu bylo v minulosti. Je to způsobeno částečně tím, že není tak jasné rozdělení rolí pracujícího muže a matky v domácnosti. Data z výzkumů ukazují, že již od narození má blízký vztah dítěte s otcem signifikantní vliv na pozdější adaptaci dítěte. V průběhu adolescence je asociován blízký vztah dítěte s otcem s vyšším sebevědomím, lepšími výsledky ve škole, menším rizikem výskytu deprese a menším rizikem výskytu užívání drog (Bireda & Pillay, 2018).

Další výzkum ukazuje, že čím více je otec do výchovy zapojen, tím spíše bude prožívat dítě v budoucnosti vysoký well-being a bude u něj menší riziko výskytu emocionálních a behaviorálních problémů (Kuzucu & Ozdemir, 2013). Vztah s otcem ovlivňuje jedince i v dospělosti. Vztah otce s dcerou se ukazuje jako fundamentální pro dceřiny akademické úspěchy. Kvalitní vztah otce s dcerou se ukazuje jako významnější prediktor akademického úspěchu než kvalitní vztah matky s dcerou. Vztah otce s dcerou ovlivňuje také více než vztah matky s dcerou chování, prožívání a očekávání dcery v oblasti partnerských vztahů. Dcera, která má s otcem vřelý a bezpečný vztah, bude pravděpodobněji vyhledávat partnerský vztah, ve kterém bude přítomna emocionální otevřenost. Také bude mít k partnerovi častěji jistou citovou vazbu. Další oblast, kterou ovlivňuje vztah otce a dcery, je sebevědomí dcery. Dcery, které mají jistější vztah s otcem, jsou více spokojené se svým vzhledem a jsou celkově sebevědomější. U dívek, které mají s otcem nejistý vztah, je větší riziko výskytu deprese, úzkostí a poruch příjmu potravy (Nielsen, 2014).

Výsledky studie, do které bylo zahrnuto třináct tisíc respondentů, ukazují, že otec má na dceru celkově větší vliv než na syna. U synů se například ve výzkumech blízkost s otcem neodráží v oblasti akademických úspěchů. Vztah s rodiči se skrz psychiku dětí odráží také ve fyziologických pochodech v těle. Konkrétně byl prokázán vliv kvality vztahu s rodiči na hypotalamus, hypofýzu a nadledviny. Nadledviny souvisí s hladinou kortizolu, který pomáhá regulovat stres. Lidé, kteří mají zvýšené hladiny kortizolu, mají větší riziko fyzických i psychických problémů. Mezi tyto problémy patří potíže se spánkem, obezita,

vysoký krevní tlak, astma, alkoholismus, kouření, nemoci srdce nebo autoimunní nemoci. Ženy, které ohodnotily vztah se svým otcem jako neuspokojivý, měly nižší hladiny kortizolu, což způsobuje mimo jiné to, že byly precitlivější a byly méně schopné kontrolovat své emoce (Byrd-Craven, Auer, Granger, & Massey, 2012).

Rodinná terapie

Rodina představuje ohraničený prostor, jehož míra otevřenosti vůči okolnímu světu je velice individuální. To, jaké má rodina hranice, se odvíjí od mnoha faktorů; od toho, jaký má každý člen rodiny životní zkušenosti a v jakém se nachází vývojovém stádiu, jaké je kulturní prostředí v místě, kde rodina žije, a v neposlední řadě od toho, jak fungují členové domácnosti pospolu. Každá rodina má určité charakteristické zvyky, rituály a způsoby komunikace. Způsoby komunikace zahrnují jak neverbální, tak verbální sdělení. Každá rodina má také svůj vlastní jazyk. Některé rodiny používají pro členy domácnosti přezdívky, v některých rodinách je zvykem mluvit spisovně, v některých je naopak na denním pořádku používat vulgarismy. Pro psychoterapeuta, který pracuje s rodinou, je důležité pochopit tento jedinečný jazyk a určitým způsobem se na něj naladit (Trapková & Chvála, 2004).

Mezi typické obtíže, které se mohou objevit v rodinné terapii, patří přílišná individuace dětí nebo naopak snaha o přerušování procesu individuace dětí rodiči, dále stažení se do sebe a prožívání bezmoci ve vztazích. Jednota rodiny utváří rodinný scénář. Při analýze scénáře můžeme vidět, že na podobu tohoto scénáře má vliv jak partnerský vztah mezi rodiči, tak sourozenecké vztahy mezi dětmi a vztah rodičů s dětmi. Cílem terapie je celý scénář odkrýt a rozhodnout se, jestli je ve své stávající podobě funkční. Pokud funkční není, terapie by měla směřovat k jeho změně. Cílem by však nemělo být jen rozpoznat to, co nefunguje. Velmi důležité je také určit to, co funguje a posílit to (Hennig & Pelz, 2008).

Efektivita rodinné terapie je v současnosti častým předmětem výzkumů. Například výzkum z roku 2019 (Jimenez, Hidalgo, Baena, Leon, & Lorence) se soustředil na efektivitu rodinné terapie v rodinách, jejichž součástí jsou adolescenti s psychickými problémy. Jako terapeutický směr byla zvolena v tomto případě strukturální a strategická terapie, která je v kontextu rodinné terapie zřídka zmiňována. Výzkumu se účastnilo 41 rodin a výsledky výzkumu ukazují signifikantně výrazné zlepšení situace v rodinách, které byly dlouhodobě v rodinné terapii. Rodiny byly koherentnější, adolescenti byli spokojenější, rodiče se cítili jistější a spokojenější ve svých rodičovských rolích a osvojili si účinnější způsoby řešení problémů.

Průběh rodinné terapie

Rodinná terapie obvykle začíná seznamovacím rozhovorem terapeuta s rodinou. Terapeutovým úkolem je při tomto rozhovoru zmapovat, jakým způsobem rodina funguje, jaké mají jednotliví členové přání a potřeby, a zároveň rodině nabídnout jasnější představu, jak by mohla rodinná terapie dlouhodobě probíhat. První rozhovor může být pro terapeuta i pro rodinu velmi náročný. Terapeut by měl být velmi pozorný, protože první setkání je nabit novými informacemi. Rodina se potýká s nelehkým úkolem mluvit o nepříjemných záležitostech s někým, v koho nemusí mít plnou důvěru. Proto je také jedním z nesnadných úkolů terapeuta na prvním setkání zajistit průběh terapie takovým způsobem, aby rodina začala důvěřovat jak jemu, tak (a to je ještě podstatnější) samotnému terapeutickému procesu (Gjuričová & Kubička, 2003).

V terapii je vhodné klást klientům otevřené otázky. Nejjednodušší a nejčastější je začít první sezení tím, že se terapeut zeptá na kontext setkání – tedy na to, co rodinu do terapie přivedlo. Samozřejmě se může stát, že se terapeut potřebuje zeptat na konkrétní událost nebo na to, jestli nějaký výrok správně pochopil, pak je v pořádku položit uzavřenou otázku. Na konci prvního sezení je vhodné dohodnout se s rodinou na dalším postupu. Na tom, zda bude rodina terapii dále navštěvovat ve stejném složení, v jakých intervalech budou sezení apod. Interval setkávání v rodinné terapii bývají delší než v individuální terapii. Řádově se jedná o týdny odstupů mezi jednotlivými sezeními. V poslední řadě by si měl terapeut ujasnit, jaká je vlastně zakázka rodiny, co rodina od terapie očekává. Tato zakázka se může v průběhu terapie změnit. Jedná se o přirozený jev, který souvisí se změnami, které mohou v rodině v průběhu terapie nastat (Gjuričová & Kubička, 2003).

3.4 Vztah mezi rodiči

Výzkumy ukazují, že pokud dítě vyrůstá ve stabilní rodině s oběma rodiči, má to pozitivní dopad na jeho vývoj. Partnerský vztah mezi matkou a otcem je často vnímán jako základ rodiny; základ, který ovlivňuje všechny aspekty fungování v rodině (Easterbrooks & Emde, 1988). Well-being dítěte je ovlivňovaný kvalitou partnerského vztahu rodičů z mnoha důvodů. Děti se učí vzorce chování nápodobou rodičů, a pokud kvalita vztahu mezi rodiči není vysoká, pravděpodobně spolu rodiče nedokážou komunikovat efektivně, není mezi nimi viditelná emoční blízkost a podpora. Dítě tedy postrádá vzor pro nápodobu ve všech zmiňovaných oblastech, které jsou důležité pro jeho vlastní budoucí partnerské vztahy (Goldberg & Carlson, 2014).

Výsledky výzkumu (Le, McDaniel, Leavitt, & Feinberg, 2016) ukázaly, že kvalitní partnerský vztah rodičů může souviset také s kvalitou rodičovských schopností. Do tohoto longitudinálního výzkumu bylo zahrnuto 156 párů, které byly sledovány před narozením jejich prvního dítěte, a dále v prvních 36 měsících života dítěte. Výsledky výzkumu naznačují, že kvalitní partnerský vztah podporuje rodičovské schopnosti více u žen než u mužů.

Tyto závěry se shodují s dalšími výzkumy, podle kterých má rodičovství větší význam pro ženy než pro muže, a proto jsou ženy citlivější ve chvíli, kdy jejich partnerský vztah není uspokojivý a partner se v jejich očích nesnaží dostatečně naplnit svou rodičovskou roli (Maurer, Pleck, & Rane, 2001).

Dalším vysvětlením, proč kvalitní partnerský vztah více ovlivňuje rodičovské schopnosti žen, je, že ženy obvykle věnují dítěti více času než muži, a proto je pro ně více stresující přechod k mateřství. A protože jsou ženy častěji ve stresu, jsou náchylnější k zaměření na klíčové oblasti života, které podle nich nefungují a kvůli kterým je jejich situace ještě více zatěžující (Yavorsky, Kamp Dush, & Schoppe-Sullivan, 2015).

Manželská terapie

Manželská terapie je formou speciální psychoterapie, která se zaměřuje na manželskou dvojici a její problémy. Cílem manželské terapie je pomoci manželské dvojici zvládnout závažné konflikty a krizové situace, dosáhnout vzájemného souladu a zajistit vzájemné uspokojení potřeb obou partnerů. Koncepce manželské terapie se mezi sebou liší v tom, jak chápou příčiny manželského nesouladu a jaké postupy volí v jeho řešení (Kratochvíl, 2009).

Dynamický přístup v řešení manželských problémů se soustředí na motivace a očekávání obou manželů. Tento přístup uznává jak přítomný okamžik a očekávání od partnerských vztahů, tak minulé zážitky (zejména zážitky z dětství). V terapii se hodnotí zkušenosti z primární rodiny každého z manželů – atmosféra v rodině, vztahy s otcem a s matkou, citová vazba, pořadí sourozenců. Tento přístup se snaží především o pochopení souvislostí. Jeden z konceptů dynamické manželské terapie je sepsání manželské smlouvy. Každý z páru sepíše, co od manželství očekává a co je naopak připraven ve vztahu dávat, a terapeut by následně měl přispět s tím, že pomůže odhalit i ta očekávání, která si manželé nemusí uvědomovat (Kratochvíl, 2009).

Behaviorální a kognitivní manželská terapie se příliš nesoustředí na příčiny problémů v manželství. Více se soustředí na nacvičování chování, které vede ke zvýšení spokojenosti partnerů. Z výzkumů vyplývá, že v harmonickém manželství je přítomno více příjemných reakcí než reakcí trestajících. Principem je pozitivní zpevnování, snaha partnerů soustředit se na chování, které vnímají jako pozitivní a toto chování následně upevňovat pochvalou a/nebo optimistickou reakcí (Kratochvíl, 2009).

4. Výchovné styly v primární rodině a budoucí partnerské vztahy

Einav ve studii z roku 2014 zkoumal souvislost mezi pohledem adolescentů na partnerský vztah jejich rodičů, pohledem adolescentů na kvalitu výchovných praktik jejich rodičů a mezi očekáváním adolescentů od jejich vlastních budoucích partnerských vztahů. Pomocí analýzy se ve studii podařilo identifikovat tři skupiny rodičovských profilů, které korelovaly s druhy citové vazby adolescentů.

První skupinu Einav (2014) nazval „neangažovaní“ rodiče. Do této skupiny spadali ve výzkumu rodiče 26 respondentů. Vztah mezi rodiči popsali tito respondenti jako nepříteliš vřelý a blízký, jejich výchova postrádala dostatečnou péči a zájem. Druhá skupina byla nazvána „podporující“ rodiče. Do této skupiny spadali rodiče 40 respondentů. Vztah mezi rodiči popsali adolescenti jako vřelý a intimní a jejich výchovné techniky vnímali jako adekvátní a účinné. V této skupině bylo nejvíce respondentů s jistou citovou vazbu vůči rodičům. Třetí skupina, skupina „typických“ rodičů, zahrnovala rodiče 45 respondentů, kteří vnímali svoje rodiče jako pečující a podporující, ale zároveň nebyli s jejich výchovou zcela spokojeni. Podobně vztah mezi rodiči popisovali jako kvalitní, ale zároveň vnímali prostor pro zlepšení. Ukázalo se, že vřelý vztah mezi rodiči a efektivita jejich výchovy spolu pozitivně korelují. Neprokázalo se však, že by ti respondenti, jejichž rodiče spadají do skupiny „neangažovaných“ rodičů, měli od svých vlastních budoucích partnerských vztahů nejvíce negativní očekávání.

Jedno z možných vysvětlení je, že se jedná o obranný mechanismus. Toto vysvětlení podporuje pozitivní psychologie tvrzením, že naděje může být mocný mediátor mezi stresem a well-beingem jedince (Folkman, 2010).

4.1 Jan Čáp – model devíti polí

Jan Čáp (1996) pomocí existujících výzkumů a rozborů kazuistik zpracoval model devíti polí výchovy. Pomocí tohoto modelu byl vytvořen standardizovaný dotazník pro zjišťování způsobu výchovy v rodině. Pro to, aby byl stanoven konkrétní styl výchovy u konkrétního dítěte, je třeba projít několik kroků. Prvním z nich je pozorování dítěte nebo výpověď o chování dítěte v jednotlivých situacích. Druhým krokem je získání informace o chování a prožívání v situacích, které mají něco společného. Třetím krokem je rozbor jednotlivých způsobů výchovy u každého z důležitých dospělých – jednotlivé způsoby

výchovy otce, matky, vychovatele, učitele apod. Čtvrtým krokem je rozbor komplexního způsobu výchovy u každého z dospělých, kteří se podílejí na výchově dítěte. Pátým krokem je analýza celkové výchovy dítěte – jaký je převládající emoční stav rodičů k dítěti a jak se dají sloučit styly výchovy jednotlivých dospělých, kteří se podílí na výchově. Šestým krokem je zařazení výchovy do jednoho konkrétního pole z devíti polí výchovy, a sedmým krokem je specifikace tohoto konkrétního pole pro daný konkrétní případ, který sledujeme.

Způsob výchovy souvisí s vývojem osobnosti dítěte. Emoční vztah rodičů k dítěti ovlivňuje zájmy, sebehodnocení a svědomitost dítěte. Například záporný emoční vztah se v kombinaci se silným výchovným řízením projevuje nižší svědomitostí u chlapců a vyšší svědomitostí u dívek. Nejlepší predikcí pro optimální rozvoj osobnosti se ukazuje výskyt výchovného stylu se středním řízením a kladným emočním vztahem rodičů k dítěti. Podle výzkumu Gillernové (2005) se kladný emoční vztah projevuje vzájemnou otevřenou komunikací mezi rodiči a dítětem, schopností rodičů dítěti naslouchat a láskyplnými doteky. Střední řízení charakterizuje přítomnost přiměřené kontroly nad požadavky, kdy má dítě dostatek prostoru pro vlastní rozhodování. Díky tomu, že se dítě může samo rozhodovat a přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí, je pro něj snazší zvnitřnit si pravidla a dodržovat je i v jiném než v rodinném prostředí.

Nezodpovězenou otázkou zůstává, jaké všechny faktory mohou ovlivňovat způsob výchovy. Tyto faktory se dají rozdělit do tří skupin. První skupinou jsou vlastnosti a zkušenosti vychovávajících rodičů, druhou skupinou jsou vlastnosti a zkušenosti vychovávaných dětí a třetí skupinou jsou společenské podmínky a tradice. Determinovanost výchovy osobností vychovávajících se opakovaně potvrzuje v praxi i ve výzkumech. Mezi nepříznivé osobnostní podmínky patří ve většině případů extrémní projevy rodičů (například afektivní výbuchy cholerického rodiče nebo naopak lhostejný nezájem flegmatického rodiče). Mimo to se ve výzkumech prokázalo, že signifikantně častější je nepříznivý vývoj dítěte v rodinách, kde se osobnost rodičů projevuje labilitou, autoritářským stylem výchovy, nálepkováním dětí a nespokojeností sám se sebou. Silně také působí zkušenost dospělého s vlastní výchovou. Mnoho těchto zkušeností je přebíráno nevědomě, a tím se podporuje transgenerační přenos určitých vzorců chování (Čáp, 1996).

Děti však výchovu jen pasivně nepřijímají, samy do určité míry ovlivňují způsoby chování rodičů svými reakcemi. Ideální situace by byla v případě, kdy by dospělí brali reakce dítěte jako zpětnou vazbu, která by jim poskytla informaci o tom, zda je jejich způsob

výchovy účinný. Mnoho dospělých však hodnotí reakce dítěte převážně jako uspokojující nebo neuspokojující. V případě neuspokojujících reakcí se nezamýšlí nad příčinou, ale rovnou chování dětí trestají (Čáp, 1996).

	Řízení			
Emoční vztah	silné	střední	slabé	rozporné
záporný	1 výchova autokratická, tradiční, patriarchální		2 liberální výchova s nezájmem o dítě	3 pesimální forma výchovy, rozporné řízení se záporným vztahem
záporně kladný	9 výchova emočně rozporná, jeden z rodičů zavrhuje, druhý extrémně kladný nebo dítě je s ním v koalici			
kladný	4 výchova přísná a přitom laskavá	5 optimální forma výchovy se vzájemným porozuměním a přiměřeným řízením	6 laskavá výchova bez požadavků a hranic	7 rozporné řízení relativně vyvážené kladným emočním vztahem
extrémně kladný			8 kamarádský vztah, dobrovolné dodržování norem	

Tabulka 1: Model devíti polí (Čáp, Čechová, & Boschek, 2000)

Fyzické tresty ve výchově

„Pokaždé, když úplně malé dítě pozoruje, jak se bratrovi, sestře, kamarádovi nebo rodiči podaří s klidem a vyrovnaností překonat emoční konflikt, obvody prefrontální kůry regulující amygdalu v mozku dítěte celou scénu ‚zopakují‘, zaznamenají a posílí se. Postupně se obvody prefrontální kůry regulující amygdalu v mozku dítěte stanou účinnějšími a dítě se stává ‚rozumnějším‘. Pokud se rozčilujete, dítě trestáte, nebo dokonce bijete, nepřivádíte jej k rozumu, naopak jej od věku rozumu vzdalujete.“ (Guengen, 2014, s. 72–73)

V rámci faktorů primární rodiny a trestání dětí považují za důležité zmínit jako významný protektivní faktor absenci fyzických trestů v primární rodině. Podle výzkumu z roku 2018, který realizovala Liga otevřených mužů (LOM) a výzkumná agentura Nielson Admosphere, používá ve výchově fyzické tresty 63 % české populace. Téměř polovina rodičů používá fyzické tresty v případě, kdy dítě neuposlechne jejich příkaz. Druhým

nejčastějším důvodem k použití fyzických trestů je lhaní dítěte. Matoušek, odborný garant projektu Výchova bez násilí, ve článku, který představuje veřejnosti výsledky výzkumu, říká: „Fyzické tresty rodiče velmi často používají s cílem udržet si rodičovskou autoritu a ukázat dítěti potřebné hranice. Tyto tresty, především při jejich pravidelném používání, však autoritu rodiče snižují a hranice, které jimi rodič u dítěte vytváří, jsou hranicemi strachu a nikoli hranicemi vnitřními.“ K nejčastěji používaným fyzickým trestům patří plácnutí dítěte přes zadek nebo přes ruce. Dalším běžným fyzickým trestem je pohlavek nebo facka. Zákon o zákazu používání fyzických trestů v současnosti podporuje pouze 7 % české populace. Předchozí výzkumy LOMu ukázaly, že pokud je dítě fyzicky trestáno, je velká šance, že tento výchovný prostředek bude používat i při výchově vlastních dětí (Petr, 2018).

Souvislostí mezi přítomností fyzických trestů v primární rodině a kvalitou partnerských vztahů se zabývá mnoho výzkumů. Například výsledky rozsáhlého výzkumu z roku 2006 (Douglas & Straus), kterého se zúčastnilo téměř deset tisíc studentů, ukazují, že studenti, kteří byli v dětství fyzicky trestáni, se častěji schylují k fyzickému násilí v partnerských vztazích v dospělosti.

Další výzkumy ukazují, že zkušenost s fyzickými tresty v dětství zvyšuje šanci na akceptování fyzického násilí jako přirozené součásti blízkých vztahů. Whitfield a kolegové (2003) ve své studii zjistili lineární souvislost mezi počtem zkušeností s fyzickými tresty v dětství a mezi rizikem toho, že se respondenti v dospívání a v dospělosti stanou oběťmi fyzického násilí v partnerském vztahu.

4.2 Optimální výchova dítěte ke stabilním partnerským vztahům

Zimbardo (2017) představuje ve své knize „Living and loving better“ preventivní opatření, která mohou rodiče zavést ve výchově. Tato opatření mohou pomoci dětem ke spokojenějšímu životu a lepším vztahům založeným na efektivní komunikaci. To, jak děti během dospívání reagují na nepříjemné situace, je odrazem toho, co se naučily v primární rodině. První princip výchovy podle Zimbarda je, aby rodič říkal dítěti sám od sebe, co si myslí, a držel slovo. Důležitý je i klid v projevu rodiče směrem k dítěti. Pokud se dítě může spolehnout, že rodič dodrží slovo a nic nezatajuje, má v budoucnu větší šanci na navázání vztahů, které jsou založeny na důvěře.

Další podstatná věc ve výchově dítěte je udělat si na dítě čas a tento čas strávit kvalitně. Děti společný čas potřebují. Během času, který rodič stráví s dítětem, by s ním měl praktikovat metodu aktivního naslouchání. Tato metoda vychází z toho, že lidé často při tom,

když někomu naslouchají, nevěnují tomu, co říká, plnou pozornost. Pokud se například s někým hádají, je časté, že místo toho, aby se snažili pochopit, co se druhý snaží říct, si už v duchu připravují, jak budou reagovat (Zimbardo, 2017).

Zimbardo metodu aktivního naslouchání zjednodušil a upravil na několik kroků. První krok: zaměřte svou pozornost na to, co mluvčí říká. Je třeba věnovat pozornost nejen slovům, ale také neverbálním projevům a emocím. Druhý krok: opakujte svými slovy, co mluvčí řekl. Pokud mluvčí řekne, že jsme správně pochopili, co se nám snaží říct, můžeme přejít k dalšímu kroku, pokud ne, poprosíme, aby jinými slovy zopakoval své předešlé sdělení, dokud ho úplně nepochopíme. Důležité je nesoustředit se jen na opakování slov, ale také dát mluvčímu najevo, že si jsme vědomi emocí, které prožívá. Tato metoda by měla vést k empatičtější komunikaci, během které jsou lidé otevřenější hledat řešení problémů, což je v partnerském vztahu podstatná dovednost (Zimbardo, 2017).

Důležitým tématem ve výchově je napodobování rodičů dítětem. První snahy rodičů by neměly vést k samotnému napodobování, ale k tomu, aby dítěti pomohly zdokonalit jeho schopnost nápodoby. Dítě ve věku jednoho a půl roku se často pokouší o konkrétní činnost a projevuje silnou touhu tuto činnost dokončit. Výchova rodičů by měla směřovat k tomu, aby mělo dítě dostatek prostoru činnosti dokončit, protože to nedělá samoúčelně. Dítě díky těmto činnostem procvičuje koordinaci pohybů, což je pro něj důležité, aby bylo později schopné napodobovat druhé. Pokud rodiče dítě často přerušují, jedná se z pohledu psychologů o škodlivé represivní jednání, které může vyústit v to, že děti budou mít v budoucnosti výchovné problémy. U dětí ve věku dvou let se objevuje radost z chození. Obtížné úseky cesty jsou pro dítě nejzábavnější a dokáže ujít za den až tři kilometry. Rodiče se však z netrpělivosti často schylují k tomu, že dítě nenechají jít jeho vlastním tempem. Když dítě v tomto věku chodí, je důležité dopřát mu čas zastavit se u věcí, které ho zaujmou. Je to součást přirozenosti dítěte, která, stejně jako v případě spontánní činnosti dítěte, pomáhá k jeho zdravému vývoji (Montessori, 2018).

Techniky mindfulness ve výchově

Pojem mindfulness má mnoho definic, jednou z nich je vědomá pozornost, která je zaměřována nehodnotícím způsobem (Kabat-Zinn, 2003). Jedinec by se měl ve stavu mindfulness zaměřovat na přítomnost. Myšlenky na budoucnost a na minulost by měl vnímat, ale nezaměřovat se na ně a nehodnotit je. Pět aspektů mindfulness podle Baerové (2006): pozorování, popis, vědomé chování, nehodnotící chování a nereaktivní chování. Existuje

mnoho technik rozvoje mindfulness u dětí a dospívajících, ale v první řadě bych ráda uvedla výzkumy, které se zaměřují na souvislost mindfulness a spokojenosti partnerských vztahů.

Ve výzkumu autoři Iida a Shapiro (2019) zjistili, že díky práci s emocemi mohou techniky mindfulness pozitivně ovlivňovat partnerské vztahy. Výzkumu se zúčastnilo 47 heterosexuálních párů. První zkoumanou skupinou byly ženy z páru, které uměly pracovat s technikou mindfulness a skórovaly vysoko v položkách, které se ptaly na schopnost nehodnotit své emoce a v položkách, které se soustředily na schopnost popsat své emoce. Tyto ženy měly signifikantně častěji stabilní náladu. Partneři těchto žen měli také signifikantně častěji stabilní náladu (s menším podílem negativních emocí), v porovnání s kontrolní skupinou – partnerů žen, které skórovaly v položkách, které se ptaly na hodnocení vlastních emocí, průměrně. Druhou skupinou, která byla porovnávána s kontrolní skupinou, byli muži, kteří uměli pracovat s technikou mindfulness a skórovali vysoko v položkách, které se ptaly na hodnocení vlastních emocí. Partnerky těchto mužů měly, oproti partnerkám mužů, kteří v této položce neskórovali vysoko, signifikantně častěji stabilní náladu.

Výzkum Kappena, Karremanse a Burka (2019) se také soustředil na souvislost mindfulness a spokojenosti v partnerském vztahu. 113 respondentů, kteří byli v partnerském vztahu, se zúčastnilo psychologicko-edukačního intervenčního programu, který se zaměřoval na implikaci technik mindfulness do každodenního života. Určité části tohoto programu byly přímo zaměřené na reflektování zkušeností a pocitů z partnerského vztahu. Výsledky tohoto výzkumu ukazují, že praktikování techniky mindfulness zvyšuje spokojenost v partnerském vztahu a také zvyšuje míru přijetí partnera. Nejvýraznější změny byly zaznamenány u těch respondentů, kteří na začátku intervenčního programu skórovali nejnižší v dotazníku, který se zaměřoval na pět aspektů mindfulness.

Konkrétní techniky mindfulness se ve výchově dětí a dospívajících zaměřují na posilování a podporu přirozeného rozvoje. Pravidelné cvičení technik mindfulness zvyšuje regulační schopnosti mozku. Pokud se dítě nebo dospívající cvičí ve zklidňování a věnování záměrné pozornosti něčemu, pro co se rozhodne, nervové dráhy v mozku se vytváří a posilují. Existuje mnoho jednoduchých technik, které mohou rodiče svého potomka naučit. Technika, kterou pro ilustraci zmíním, pomáhá zlepšovat schopnost udržet pozornost. Technika spočívá pouze v tom, že si dítě nebo dospívající vybere určité slovo nebo určitou barvu, které si v duchu vybavuje ve chvíli, kdy se potřebuje na něco soustředit. Může se jednat například o slovo „klid“, které si bude v duchu opakovat, pokud cítí, že je ve stresu

nebo nedokáže udržet pozornost kvůli mnoha podnětům, které na něj působí. V případě barvy si může dítě či dospívající namalovat obrázek, který obsahuje pouze barvu, kterou si zvolilo, a tento obrázek buď pověsit na stěnu nebo nosit u sebe a poté využít, když potřebuje ukotvit svou pozornost (Burdick, 2019).

Empatie ve výchově

Pozorování dětského chování ukazuje, že rozdíly v empatii dětí se odvíjí z velké části od výchovného stylu rodičů a od toho, zda děti mají možnost pozorovat své rodiče ve chvíli, kdy reagují na psychickou i fyzickou bolest druhých. Pro rozvoj empatie dítěte je zásadní také to, zda matka v kritickém období reagovala citlivě na jeho potřeby. Tím, že matka dokázala vhodným způsobem reagovat, dávala dítěti najevo, že si je jeho pocitů vědoma a že jí na jeho pocitech záleží (Mikoška & Novák, 2017).

Empatie tvoří klíčový faktor vzniku jisté citové vazby mezi dítětem a pečující osobou. Kvalita citové vazby úzce souvisí se sebezpojetím a to nejen v dětství, ale také v adolescenci. Empatie je tedy mimo jiné modulátorem sebezpojetí. Rodiče, kteří sami nezažili empatii ve své výchově, mají tendenci nejistou vazbu reprodukovat. Kultivací empatie se naopak dá zamezit transgeneračnímu opakování nejisté citové vazby (Grawe, 2007).

Empatie se spokojeností v partnerských vztazích pozitivně koreluje podle mnoha výzkumů. V jenom z nich byla zkoumána souvislost mezi fyziologickými reakcemi těla při řešení konfliktů s partnerem, empatií a spokojeností v partnerském vztahu. Páry byly zkoumány v laboratoři, měřil se jejich krevní tlak a další tělesné funkce ve chvíli, kdy partneři byli v konfliktní situaci. Výzkumníci předpokládali, že partneři, kteří projevují empatii, budou mít při konfliktu méně výrazné fyziologické reakce než partneři, kteří empatii neprojevují. Další hypotézou výzkumu bylo, že empatičtí partneři budou ve vztahu signifikantně více spokojení. Obě hypotézy byly podpořeny výsledky studie. Ti respondenti, kteří byli vůči svému partnerovi empatičtější, byli signifikantně více ve vztahu spokojení. Mimo to se díky měření fyziologických reakcí ukázalo, že konflikty párů, které jsou vůči sobě empatičtější, jsou pro oba z páru méně stresující, než konflikty párů, které jsou vůči sobě neempatičtí (Perrone-McGovern et al., 2014).

Dosavadní výzkumy vývoje dětského mozku prokázaly úzký vztah mezi empatií, orbitofrontální kůrou, amygdalou a temporoparietální junkcí. Orbitofrontální kůra má nezastupitelnou funkci v tom, že umožňuje člověku vysvětlit a předvídat chování ostatních. Čím lepší máme tyto schopnosti, tím větší máme objem orbitofrontální kůry (Mikoška &

Novák, 2017). Právě v souvislosti s orbitofrontální kůrou Allan Schore (1994), spoluzakladatel afektivní a sociální neurovědy, upozorňuje na důležitost rodičovské péče. Když rodiče dítěti dopřejí možnost vyrůstat v bezpečném a zároveň stimulujícím prostředí, orbitofrontální kůra vzkvétá. Pokud jsou však rodiče k dítěti lhostejní či dokonce dítě zneužívají, růst orbitofrontální kůry se zbrzdí. To poté vede ke snížení schopnosti dítěte regulace délky trvání a intenzity emocí.

5. Teorie citové vazby

Psychoanalytici byli dlouho jednotní v tom, že uznávali první mezilidský vztah dítěte jako základní stavební kámen jeho osobnosti. Doposud však neexistuje obecná shoda o povaze a původu tohoto vztahu. Přestože dnes (téměř) všichni souhlasí s empirickým zjištěním, že během prvních dvanácti měsíců života si všichni novorozenci vytvoří silné citové pouto k primárnímu pečovateli, nepanuje shoda ohledně toho, jak rychle a jakými procesy pouto vzniká, jakými procesy se pouto udržuje, jak dlouho přetrvává a jaké funkce zastává (Bowlby, 2010).

Vazebné chování je v Bowlbyho teorii citové vazby považováno za typ sociálního chování, které je stejně důležité jako reprodukční a rodičovské chování. Za vazebné chování Bowlby považuje to, co se odehrává, když jsou aktivovány konkrétní behaviorální systémy. Většina malých dětí ve věku tří měsíců reaguje odlišně na matku a na ostatní osoby. Když toto dítě uvidí svou matku, usměje se, hlasově se projeví rychleji a bude ji očima sledovat déle, než když uvidí kohokoli jiného. Chování udržující blízkost je nejvíce patrné tehdy, když matka odejde z místnosti a dítě pláče a/nebo se snaží matku následovat. V době prvních narozenin dítěte už má většina matek s dětmi vytvořený charakteristický vzorec interakcí. Tento vzorec pravděpodobně přetrvává, ale také se může změnit. Trvalost a stabilita vytvořené citové vazby totiž může být ovlivněna mnoha událostmi, například chronickou nemocí dítěte nebo depresí matky. Po třetích narozeninách dítě již obvykle dokáže přijmout matčinu dočasnou nepřítomnost mnohem lépe. Vazebné chování se objevuje jako méně naléhavé a méně častěji než dříve, přesto nadále tvoří důležitou část chování dítěte. Ve své zmírněné formě vazebné chování přetrvává i během prvních školních let (Bowlby, 2010).

Mary Ainsworthová (1970) přišla s metodou „zvláštní situace“, která určuje druh citové vazby dítěte vůči matce. Metoda sestává ze tří sedmiminutových epizod, ve kterých si dítě hraje s cizím člověkem v neznámém prostředí. Během těchto epizod se od dítěte matka vzdálí a zase vrátí zpátky. Pozoruje se chování dítěte po odchodu matky a jeho reakce na příchod matky. Podle chování dítěte po příchodu matky se citová vazba dělí na tři typy. Typ A, vyhýbavá vazba, se určuje v případě, kdy dítě matku po příchodu ignoruje. Typ B, jistá citová vazba, se určuje v případě, kdy dítě aktivně vyhledává po příchodu matky její pozornost. Typ C, úzkostně-ambivalentní citová vazba se projevuje tak, že dítě zároveň

vyhledává matčinu pozornost, ale zároveň od matky odbíhá a je nedůvěřivý (Ainsworth & Bell, 1970).

Ukazuje se, že dítě může mít ke každému z rodičů utvořen odlišný typ vazby, a tato vazba má následně vliv na to, jak dítě přistupuje k novým situacím. Děti prožívající jistotu ve vztahu k oběma rodičům jsou nejvíce sebejisté a nejvíce kompetentní, děti bez jistoty ve vztahu k oběma rodičům jsou nejméně sebejisté a nejméně kompetentní. Ty děti, které cítí jistotu k jednomu rodiči, ale ne k druhému, se umísťují někde mezi předchozími skupinami. Během dospívání se pouto dítěte k rodičům mění. Důvodem změny mohou být jiní dospělí, kteří se pro dospívajícího stanou vzorem, ale také vstupuje do hry sexuální přitažlivost k vrstevníkům. Během dospívání a dospělosti je část vazebného chování zaměřena nejen k osobám mimo rodinu (například k partnerovi), ale také ke skupinám a institucím. Určité okolnosti snáze vyvolají vazebné chování v dospělosti. Jedná se většinou o situace, kdy je člověk nějakým způsobem oslabený, ať už nemocí nebo psychickým napětím. Tyto okolnosti ukazují, že je vazebné chování v dospělosti přímým pokračováním vazebného chování v dětství (Bowlby, 2010).

Studie z roku 2019 zahrnuje data 152 respondentů, jejichž citová vazba byla posuzována v osmdesátých letech, metodou „zvláštní situace“. Hypotéza, kterou ověřovala tato studie, zní: jistá citová vazba dětí souvisí s jejich osobnostními charakteristikami v dospělosti, konkrétně s charakteristikami, které souvisí se stabilitou. Respondenti ve věku třiceti dvou let vyplnili Berkeleyho test osobnosti, který určuje skóre v Big Five testu osobnosti. Ukázalo se, že respondenti s nejistou citovou vazbou skórovali signifikantně odlišně od respondentů s jistou citovou vazbou. Konkrétně skórovali níže na škálách svědomitosti a otevřenosti ke zkušenosti, a výše na škále neuroticismu. Na škále extraverte a otevřenosti vůči zkušenosti, které spíše než se stabilitou souvisí s plasticitou osobnosti, neskórovali respondenti s nejistou citovou vazbou signifikantně jinak než respondenti s jistou citovou vazbou. Hypotéza, která říká, že stabilita osobnosti dospělých jedinců souvisí s jejich citovou vazbou v dětství, byla tedy výsledky této studie podpořena (Young, Simpson, Griskevicius, Huelsnitz, & Fleck, 2019).

5.1 Konkrétní chování přispívající ke vzniku stálé citové vazby

Kromě teoretického popisu citové vazby a popisu toho, jak se projevuje a jak velký dopad má na budoucí život dítěte, je důležité popsat i konkrétní chování matky, které přispívá k vytvoření jisté citové vazby. Zjistilo se, že schopnost dítěte vyrovnat se s frustrací

a stresem v půl roce života koreluje s určitými charakteristikami mateřského chování. Mezi tyto charakteristiky patří například míra tělesného kontaktu, jímž matka dodává dítěti pocit bezpečí, dále to, nakolik má matka osvojené účinné utišující metody a nakolik matka dítě podněcuje a povzbuzuje tak, aby sociálně reagovalo a vyjadřovalo své potřeby (Bowlby, 2010).

Také Mary Ainsworthová přišla s výčtem chování, které přispívá k vytvoření jisté citové vazby. Toto chování zahrnuje v první řadě častý a dlouhotrvající tělesný kontakt mezi dítětem a matkou, zejména během prvního půl roku života dítěte, spolu se schopností matky utišit znepokojené dítě tím, že ho vezme do náruče. Dále vnímavost matky k signálům dítěte a zejména její schopnost načasovat své interakce v souladu s rytmy dítěte, a v neposlední řadě prostředí regulované tak, aby dítě dokázalo pocítit důsledky svých činů. Další podmínka, kterou Ainsworthová uvádí, je vzájemné potěšení, které nachází matka a dítě ve společné přítomnosti (Ainsworth & Bell, 1970).

5.2 Přesah teorie citové vazby do partnerských vztahů

Bowlby (1982) a Ainsworthová (1989) přišli s fenoménem, který se nazývá hierarchie citové vazby. Jeho podstata spočívá v tom, že téměř každý má tendenci během dospívání přeměňovat svou citovou vazbu od jednoho blízkého člověka k druhému.

Hazanová a Shaver (1987) koncept hierarchie citové vazby rozvinuli teorií, která říká, že láska je v partnerském vztahu založena na citové vazbě z dětství. Lidé se tedy do určité míry chovají v partnerských vztazích podle toho, jakou si v dětství vytvořili citovou vazbu ke svým rodičům. Láska v pojetí citové vazby zahrnuje jak pozitivní, tak negativní emoce: strach z intimity, žárlivost, emoční nestálost, starost o partnera, schopnost intimity a důvěru.

V metastudii, která shrnovala výzkumy četností různých citových vazeb u dětí, došli autoři studie k závěru, že 62 % dětí má jistou citovou vazbu, 23 % dětí vazbu vyhýbavou a 15 % dětí vazbu úzkostnou/ambivalentní. Autoři této studie předpokládali, že podobné rozložení se dá očekávat i u dospělé populace (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith, & Stenberg, 1983).

Hazanová a Shaver (1987) sestavili dotazník, který zjišťoval citovou vazbu respondentů v dětství a subjektivně nejzásadnější partnerský vztah, kteří respondenti měli. Dotazník sestával z 95 otázek, byl zveřejněn v novinách a vyplnilo a poslalo jej zpátky 620 respondentů. V tomto výzkumu byla podpořena hypotéza různého chování a

prožívání lidí s různými druhy citové vazby. Respondenti, kteří měli jistou citovou vazbu, popisovali svůj subjektivně nejzásadnější partnerský vztah jako šťastný, přátelský a plný důvěry. Průměrná délka vztahu respondentů s jistou citovou vazbou byla 10,02 let. U respondentů s úzkostnou/ambivalentní vazbou byla průměrná délka vztahu 4,86 let a u respondentů s vyhýbavou vazbou 5,97 let. Respondenti s vyhýbavou citovou vazbou signifikantně častěji popisovali v partnerském vztahu pocit strachu z intimity, emocionální nestálost a žárlivost. Respondenti s úzkostnou/ambivalentní vazbou měli zkušenost s partnerským vztahem, ve kterém pociťovali silnou závislost na partnerovi, silnou touhu jednoty s partnerem, emocionální nestálost, extrémní sexuální přitažlivost a žárlivost.

V této studii byly prokázány také rozdíly v mentálních modelech partnerských vztahů u respondentů s různými typy citové vazby. Pohled respondentů s jistou citovou vazbou na partnerské vztahy byl takový, že romantické city ve vztahu po určité době vyhasnou, ale pravá láska může trvat dál. Pohled respondentů s vyhýbavou vazbou byl takový, že romantická láska existuje jen ve filmech a v knihách a není jednoduché najít člověka, do kterého se zamilujete. Pohled respondentů s úzkostnou/ambivalentní vazbou byl takový, že zamilovat se je velmi jednoduché, ale najít pravou lásku nikoli (Hazan & Shaver, 1987).

Longitudinální studie z roku 2018 se soustředila na zodpovězení otázky, zda se nejistá citová vazba může změnit v čase na jistou citovou vazbu. Konkrétně autoři studie zkoumali u každého respondenta nejistou citovou vazbu vůči otci, matce, blízkému příteli a partnerovi. Výsledky studie naznačují, že vyhýbavá citová vazba se mění v čase na jistou citovou vazbu vůči partnerovi a vůči blízkému příteli, vůči rodičům však nikoli. Úzkostná citová vazba se v čase vůči partnerovi, rodičům ani blízkému příteli nezměnila (Umemura, Lacinova, Kotrcova, & Fraley, 2018).

Brumbaugh a Fraley (2006) přispěli k rozšíření teorie citové vazby a jejího projevu v partnerských vztazích výzkumem, který se snažil najít odpověď na otázku, zda se citová vazba přenáší z jednoho partnerského vztahu do dalšího partnerského vztahu. Participantům byl ve výzkumu předložen popis dvou potenciálních partnerů. Popis jednoho potenciálního partnera byl založen na konkrétním expartnerovi participanta, popis druhého partnera byl založen na expartnerovi jiného participanta. Ukázalo se, že si lidé signifikantně častěji vybírají partnera, jehož popis odpovídá popisu romantického partnera z jejich vlastní minulosti. Tento výzkum tedy podporuje hypotézu, že se citová vazba díky mentálním modelům přenáší z jednoho partnerského vztahu do dalšího partnerského vztahu.

Výsledky následující studie podporují závěr, že druh citové vazby ovlivňuje nejen kvalitu partnerského vztahu, ale také budoucí rodičovské schopnosti. Respondenti této studie, kteří měli v dětství jistou citovou vazbu, byli v dospělosti více napojení na potřeby svých vlastních dětí, tím pádem i jejich děti měly častěji jistou citovou vazbu (Waters, Raby, Ruiz, Martin, & Roisman, 2018).

Metaanalýza studií, které se soustředily na přenos citové vazby (Van Ijzendoorn, 1995), objasnila transgenerační spojitost mezi přenosem nejisté vazby dítěte a neuzdraveným traumatem matky z dětství. Srovnáním druhů citových vazeb ve dvou generacích se zjistilo, že v 75–80 % případů odpovídá typ vazby, které má dítě vůči rodiči, vazbě, kterou měl rodič dítěte vůči vlastním rodičům.

Citová vazba je nejčastěji zkoumána v souvislosti s rodičovskou figurou, ale existují data podporující závěr, že i k sourozencům si dítě může vytvořit citovou vazbu, která v budoucnosti formuje chování v partnerských vztazích. V některých případech mohou starší sourozenci převzít v určitých ohledech rodičovskou roli, která poté v mladších sourozencích vzbuzuje vazebné chování (Ainsworth, 1989).

Studie Robertsona, Shepharda a Goedekeho (2012) zkoumala v první řadě souvislost mezi kvalitou sourozeneckého vztahu participantů v dětství a kvalitou partnerského vztahu participantů v dospělosti. Žádná signifikantně významná souvislost mezi těmito proměnnými se ve studii nepotvrdila. Dále se autoři studie zaměřili na vytvoření dotazníku, který může zodpovědět otázku: může sourozenecké pořadí měnit úroveň spokojenosti v partnerských vztazích? Participant, kteří jsou mladšími sourozenci, hodnotili v této studii svůj vztah jako signifikantně významně spokojenější než participant, kteří jsou staršími sourozenci. Potenciální vysvětlení rozdílu mezi spokojeností ve vztahu různých sourozeneckých pořadí není jednoduché. Bowlby (1982) říká, že vazebné chování zahrnuje hledání a udržování blízkosti člověka, kterého vnímáme jako silnějšího, a starší sourozenci bývají vnímáni jako silnější, proto mají vyšší pravděpodobnost, že se stanou pečující osobou. Z toho vyplývá, že mladší sourozenci mají více zdrojů citové vazby, a tudíž mají větší pravděpodobnost jisté citové vazby, která vede ke spokojenějším partnerským vztahům.

Návrh výzkumného projektu

Tato část bakalářské práce je věnována popisu návrhu výzkumného projektu. Jedná se o výzkum, v němž budou srovnávány dvě skupiny respondentů. V jedné skupině budou ti respondenti, kteří jsou v současnosti ve výrazně stabilním a spokojeném partnerském vztahu, a ve druhé skupině respondenti, kteří uvádí, že jsou v partnerském vztahu, který nevnímají jako dostatečně spokojený a stabilní. Respondenti tohoto výzkumu jsou v dlouhodobém partnerském vztahu, který trvá alespoň dva roky, a zároveň jsou ve věku 27 až 35 let. V rámci výzkumu bude zkoumána pomocí kvalitativních i kvantitativních metod souvislost mezi faktory primární rodiny a mezi spokojeným a stabilním partnerským vztahem u dospělé populace.

6. Cíle výzkumu

Cíle tohoto výzkumného projektu navazují na teoretickou část bakalářské práce, ve které jsem se věnovala různým proměnným primární rodiny a jejich souvislosti s budoucími partnerskými vztahy dětí. Výzkumný projekt si dává za cíl ověřit teoretické poznatky a zmapovat co nejvíce proměnných primární rodiny u každého respondenta, čímž docílíme komplexního pohledu na danou tematiku. Mnoho zahraničních a českých výzkumů se zaměřuje spíše na to, jakým způsobem určité jevy v primární rodině působí negativně na vývoj dítěte a na jeho budoucí partnerské vztahy. Zaměřit se na nedostatky je jistě důležité, ale pozornost tohoto výzkumu je soustředěna především na to, co lze považovat v primárních rodinách za funkční, na to, jaké vzorce chování by se měly v budoucnosti posilovat.

Kvalitativní část výzkumu zahrnuje výzkumné otázky, na které se budeme v rámci výzkumu snažit najít odpověď pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Konkrétní výzkumné otázky jsou:

1. Dá se najít souvislost mezi konkrétním sourozeneckým pořadím a mezi spokojeností a stabilitou partnerského vztahu v dospělosti?
2. Je stabilní a spokojený partnerský vztah mezi rodiči jedince jedním z prediktorů spokojeného a stabilního partnerského vztahu v dospělosti?

3. Je důležité explorovat vztah respondentů s rodiči pro zjištění, zda mají respondenti spokojený a stabilní partnerský vztah?

4. Souvisí určité výchovné styly, které se objevovaly v primární rodině, se spokojeností a stabilitou partnerského vztahu v dospělosti? Jaký bude rozdíl ve výskytu výchovných stylů v primárních rodinách respondentů, kteří mají v současnosti spokojené a stabilní partnerské vztahy, a výchovných stylů v primárních rodinách respondentů, kteří nehodnotí své partnerské vztahy jako spokojené a stabilní?

5. Má citová vazba, kterou si respondenti utvořili vůči rodičům v dětství, vliv na spokojenost a stabilitu partnerského vztahu v dospělosti? Vyskytuje se jistá citová vazba u respondentů, kteří hodnotí svůj partnerský vztah jako výrazně spokojený a stabilní, signifikantně častěji, než vazba úzkostná nebo vyhýbavá?

6.1 Výzkumné hypotézy

Na základě teoretických východisek jsem pro účely kvantitativního výzkumu formulovala tyto výzkumné hypotézy:

HA1: Je nalezena pozitivní korelace mezi výskytem jisté citové vazby k primárnímu pečovateli respondentů a zařazením respondentů do skupiny, která uvádí, že má spokojené a stabilní partnerské vztahy.

HA2: Výchovné styly v primární rodině respondentů, kteří uvádí, že jejich vztah je spokojený a stabilní, jsou odlišné od výchovných stylů v primární rodině respondentů, kteří uvádí, že jejich vztah není spokojený a stabilní.

7. Design výzkumného projektu

Navrhovaný výzkumný projekt bude mít podobu retrospektivní studie. V rámci retrospektivní studie se postupuje od následku k příčině. Následkem jsou v tomto případě spokojené a stabilní partnerské vztahy respondentů, příčinu hledáme v primárních rodinách respondentů. Tento typ studie jsem zvolila z důvodu menší časové náročnosti oproti opačnému přístupu ke zkoumání tohoto tématu, longitudinální studii. Výhodou retrospektivní studie je i možnost jednoduché replikace výzkumu.

7.1 Typ výzkumu

V rámci výzkumu jsem se rozhodla využít kvalitativní i kvantitativní výzkumné strategie. Výzkum bude probíhat v několika fázích. První fáze zahrnuje dotazníkové šetření. Respondentům bude jako první administrován dotazník spokojenosti a stability partnerského vztahu. Ti respondenti, jejichž výsledky budou umístěny jednu směrodatnou odchylku od průměru (na obě strany), postoupí do další fáze výzkumu. Cílem další fáze bude identifikování těch způsobů chování v primární rodině, které se v budoucnosti uplatňují jako protektivní faktory pro formování stabilních a spokojených partnerských vztahů. Respondentům budou zaslány další dva dotazníky. První dotazník bude sloužit ke zjištění druhu citové vazby vůči rodičům a druhý dotazník se bude dotazovat na výchovné styly v primární rodině. Dále bude následovat kvalitativní část výzkumu, která bude probíhat formou polostrukturovaného rozhovoru. Primárním přínosem užití metody polostrukturovaného rozhovoru je možnost získat co nejdetailnější informace, které jsou relevantní k zaměření tohoto výzkumu. Dále je přínos polostrukturovaného rozhovoru v tom, že umožňuje subjektivní zhodnocení respondentů tří dotazníků z prvních dvou fází výzkumu. Toto subjektivní zhodnocení má důležitou informační hodnotu a navíc nabízí prostor pro ošetření nepříjemných pocitů, které vyplňování dotazníků v respondentech mohlo vyvolat.

7.2 Metody získávání dat

Konkrétní **kvantitativní metody** zahrnují **tři standardizované dotazníky**. Prvním administrovaným dotazníkem je dotazník spokojenosti v partnerských vztazích – Couple Satisfaction Index (CSI). Jedná se o 32položkový dotazník. Autory tohoto dotazníku z roku 2007 jsou Funk a Rogge. Škála CSI byla přeložena do českého jazyka v rámci výzkumné části bakalářské práce Barbory Malé (2017). Překlad byl konzultován s odborníkem na

anglický jazyk a poté byly upraveny drobné rozdíly v překladu. Následně byl pro kontrolu bilingvním překladatelem proveden zpětný překlad položek dotazníku do anglického jazyka.

Dále bude respondentům, kteří se dostanou do další fáze výzkumu, přes webové rozhraní administrován dotazník, který zjišťuje citovou vazbu vůči blízkým osobám – dotazník Inventory of Peer and Parent Attachment (IPPA). Tento dotazník byl zhotoven roku 1987 a jeho autory jsou Greenberg a Armsden. Dotazník se skládá ze dvou samostatných částí. První část slouží ke zjištění druhu citové vazby vůči rodičům (zvláště vůči matce a vůči otci), druhá část slouží ke zjištění citové vazby k vrstevníkům. S ohledem na zaměření výzkumu bude respondentům zaslána pouze první část dotazníku, která se skládá z 25 položek. V českém prostředí byla tato metoda použita v rámci studie ELSPAC. Do podoby, která byla použita v této studii, byla metoda upravena Širůčkem a Lacinovou (2008).

Poslední administrovaný dotazník bude dotazník pro zjišťování způsobu výchovy v rodině (Čáp & Boschek, 1994). Tento dotazník vychází z modelu devíti polí, který jsem popsala výše v teoretické části práce. Model devíti polí pracuje se vzájemným působením emočního vztahu rodičů k dítěti a výchovného řízení, které se vyskytuje v primární rodině. V těchto dvou dimenzích se zařazují výsledky respondentů do dvou protikladných komponent, tj. kladné a záporné komponenty v dimenzi emočního vztahu a komponenty požadavků a volnosti v dimenzi výchovného řízení. Tento dotazník se skládá ze 40 položek.

Kvalitativní metoda, která je použita v tomto výzkumu, je **polostrukturný rozhovor**. Díky němu získáme podrobný popis zkoumaného fenoménu a vhled do subjektivního vnímání jedince. Dále polostrukturný rozhovor slouží ke hledání konkrétní příčinné souvislosti u každého jednotlivého respondenta. Polostrukturný rozhovor je charakteristický tím, že má výzkumník stanovený soubor témat a volně přidružených otázek, ale pořadí otázek a jejich formulace může být pozměněna v průběhu rozhovoru. V úvodu rozhovoru je respondent seznámen s cílem výzkumu a je požádán o povolení k nahrávání rozhovoru pro účel zapsání a následného vyhodnocení. Dále následuje část, ve které výzkumník pokládá otázky podle připraveného schématu. Rozhovor bude po jeho skončení doslovně přepsán, aby mohl být podroben analýze.

7.3 Metody zpracování a analýzy dat

Jelikož má výzkum dvě části, kvalitativní a kvantitativní, každá z těchto částí bude zpracována a analyzována pomocí odlišných metod.

Data, která získáme v rámci kvantitativní části projektu, výsledky standardizovaných dotazníků, budeme vyhodnocovat pomocí oficiálních manuálů, které jsou k těmto dotazníkům dostupné. U každého respondenta bude stanoven hrubý skór. Tyto hrubé skóry poté budeme testovat ve statistickém programu **JASP**. Naším cílem je zjistit, zda má skupina respondentů, kteří hodnotí své vztahy jako výrazně stabilní a spokojené, odlišné výsledky dotazníků od skupiny respondentů, kteří hodnotí své vztahy jako méně spokojené a stabilní. Pro zjištění rozdílu mezi proměnnými obou skupin budeme data testovat za použití dvouvýběrového t-testu. Hypotézy budou testovány na hladině významnosti 5 %.

Data, která získáme v rámci kvalitativní části výzkumu v polostrukturovaném rozhovoru, budeme testovat pomocí metody, která se nazývá **narativní analýza**. Tuto metodu jsem zvolila z důvodu snahy předejít problému, který by se mohl objevit při použití jiných metod – tomu, že by některá data z důvodu své jedinečnosti nebyla zařazena do výzkumu. Tím bychom přišli o cenná zjištění a navíc by se výsledky výzkumu vzdalovaly od reality. Metoda narativní analýzy zahrnuje proces interpretace a rekonstrukce příběhu respondentů. V sociálních vědách se o metodě narativní analýzy uvažuje ve dvou různých souvislostech. V první řadě se jedná o analýzu narativů. Narativ je vyprávění, které se vyznačuje přítomností příběhu. Chatman (2008) uvádí, že každý narativ má dvě složky – příběh a diskurz. Do příběhu se dá zahrnout obsah vyprávění, řetězec událostí a postavy, které ve vyprávění figurují. Diskurz značí způsob ztvárnění příběhu. Jedná se o volbu prostředků, které vypravěč volí k vyjádření obsahu příběhu. V druhé řadě se o metodě narativní analýzy uvažuje jako o analýze různých datových zdrojů. Mezi tyto zdroje patří například nahraný rozhovor. Analýza datových zdrojů odpovídá konceptu našeho výzkumu, budeme analyzovat doslovně přepsané rozhovory s respondenty.

V rámci metody narativní analýzy existují různé přístupy, které zahrnují množství odlišných technik. Chatman (2008) rozlišuje několik základních metod narativní analýzy. První metoda je analýza tematická, během které se výzkumníci zaměří na to, co vypravěč říká. Druhá metoda zahrnuje analýzu způsobu, jaký si vypravěč zvolil pro předávání informací. Třetí metoda si dává za cíl odkrýt rekonstrukci příběhu probíhající mezi autorem příběhu a příjemcem. Z těchto základních metod narativní analýzy jsem se rozhodla zvolit

metodu první – tematickou analýzu. Tematická analýza zahrnuje otevřené kódování, během kterého výzkumník identifikuje určitá obecnější témata, která jsou přítomna ve výpovědích respondentů. Těmto tématům poté přiřadí kódy, pomocí kterých je rozřadí do kategorií. Rizikem užití této metody je zkreslení výsledků výzkumníkem. Může se stát, že výzkumník neporozumí správně tomu, co vypravěč myslí, a přiřadí jeho výpovědi špatný kód. Proto je žádoucí, aby se na analýze buď podílelo více výzkumníků zároveň, nebo aby analýzu provedlo postupně více výzkumníků za sebou.

7.4 Etika výzkumu

Data získaná od respondentů pomocí dotazníků a polostrukturovaného rozhovoru budou před statistickým zpracováním a analýzou anonymizována a respondenti budou dopředu o anonymitě výzkumu poučeni. Na začátku polostrukturovaného rozhovoru budou respondenti také přesně informováni o průběhu výzkumu. Výzkumník zdůrazní respondentům možnost od výzkumu kdykoli odstoupit. Po skončení výzkumu bude respondentům nabídnuta možnost seznámit se s výsledky výzkumu.

Témata výzkumu jsou velmi osobního charakteru. V rámci výzkumu se ptáme v dotaznících i v polostrukturovaném rozhovoru respondentů na jejich vztahy s nejbližšími osobami v jejich životě – s partnerem, se sourozenci, s rodiči. Pro některé respondenty může být samotná povaha otázek nepříjemná, případně pro ně může být nepříjemné odpovídat na tyto otázky někomu, koho neznají (navíc v neznámém prostředí). Pokud by respondenti během rozhovoru dali najevo, že je jim situace nepříjemná, výzkumníci budou instruováni rozhovor ukončit a zajistit respondentům dodatečnou psychickou podporu, pokud by o ni měli zájem.

8. Výzkumný soubor

Cílovou skupinou respondentů jsou ti, kteří **jsou v současnosti v dlouhodobém partnerském vztahu**, tzn. ve vztahu, který trvá déle než dva roky, a jsou zároveň ve **věkovém rozmezí 27 až 35 let**. Tato kritéria pro věkové rozmezí jsem určila z důvodu zamezení výskytu proměnných, které by se mohly objevovat u respondentů jiných věkových kategorií, a které by mohly zkreslovat výsledky tohoto výzkumu. U respondentů mladších 27 let by se mohlo jednat například o nezralost, která by se projevovala také na nižší kvalitě a stabilitě partnerského vztahu. U respondentů starších 35 let by se mohla zase objevovat nižší spokojenost a vyšší stabilita partnerského vztahu, která souvisí s délkou vztahu, nikoli se zkušeností z primárních rodin respondentů.

V první fázi výzkumu bude osloveno přes webové rozhraní alespoň tisíc respondentů. Pokud by v první fázi byl osloven menší počet respondentů, je pravděpodobné, že by se do dalších fází výzkumu dostalo příliš málo respondentů a výsledky výzkumu by nebyly zobecnitelné na celou populaci. Respondenti vyplní první dotazník a tím budou na základě svých výsledků následně zařazeni do dvou skupin. Jedná se o metodu **samovýběru** a použití této metody je vhodné z toho důvodu, že další fáze výzkumu budou poměrně časově náročné a je vhodné, aby respondenti byli dostatečně motivováni výzkum dokončit.

9. Diskuse

V rámci návrhu výzkumu je podstatné věnovat prostor limitům a úskalím, která se pojí se zvoleným výzkumným designem.

Hlavní limity navrženého výzkumu souvisí s tím, že se jedná o velmi rozsáhlý výzkum, jehož cílem je zkoumat co nejvíce proměnných primární rodiny. To by mělo sloužit ke komplexnějšímu porozumění způsobů, jimiž primární rodina může ovlivňovat budoucí partnerské vztahy dětí. Případná realizace výzkumu by byla časově a finančně velmi náročná. První část výzkumu, administrace dotazníku pomocí webového rozhraní, by měla být poměrně jednoduchá. Jelikož však v první fázi chceme získat zpátky dotazník od alespoň tisíce respondentů, jedná se o potenciální vyhodnocování tisíce dotazníků. Dále bude časově a finančně náročné vyhodnotit další dva dotazníky, které budou zaslány respondentům, kteří se umístí jednu směrodatnou odchylku od průměru (na obě strany). Dále zvyšuje časovou a finanční náročnost zařazení polostrukturovaného rozhovoru jako jedné z metod výzkumu. Bude potřeba mít dostatečné finanční prostředky pro zaměstnání kvalifikovaných výzkumníků, kteří budou schopni polostrukturovaný rozhovor vést takovým způsobem, aby bylo získáno od respondentů co největší množství relevantních informací. Abychom se vyhnuli zkreslení výsledků z důvodu očekávání výzkumníků, výzkumníci, kteří budou zaměstnání, aby vedli polostrukturovaný rozhovor, nebudou seznámeni s výzkumnými otázkami ani hypotézami, které jsme si ve výzkumu stanovili. Také bude časově náročné nalézt dobrovolníky, kteří nahraný polostrukturovaný rozhovor přepíšou do digitální podoby, se kterou se bude dále pracovat při analýze. Tyto dobrovolníky budeme hledat z řad studentů psychologie. A v neposlední řadě také bude časově náročné data z polostrukturovaného výzkumu vyhodnotit pomocí narativní analýzy.

Další limity výzkumu souvisí s faktory na straně respondentů. Časová náročnost výzkumu může způsobit vysokou experimentální mortalitu. Motivace respondentů může v průběhu výzkumu klesat, a pokud respondenti z výzkumu přímo neodstoupí, může motivace ovlivňovat svědomitost a upřímnost při vyplňování dotazníků a při odpovídání na otázky v polostrukturovaném rozhovoru. Výsledky výzkumu mohou být ovlivněny také aktuálním rozpoštěním respondentů a případnou schopností sebereflexe, která je nutná pro zodpovězení otázek výzkumu.

Přestože by byla realizace výzkumu v mnoha ohledech obtížná, přínos výzkumu je nepopiratelný. Výstupem z výzkumu by byly komplexní informace o tom, jaké faktory primární rodiny se podílí na vývoji dítěte ke stabilním a spokojeným partnerským vztahům. Tyto informace jsou užitečné pro odbornou veřejnost a pro terapeuty, kteří pracují v rámci rodinné nebo párové terapie. Také se jedná o informace, které mohou mít velký přínos pro každého rodiče, který se zajímá o to, jak zlepšit své rodičovské schopnosti a být co nejvíce empatický k potřebám svého dítěte. Výsledky a výstupy výzkumu by mohly být zpracovány do příručky pro rodiče. Příručku by následně obdržely různé společnosti pro rodičovství, základní školy a základní umělecké školy.

Tento výzkumný projekt může být inspirací pro další výzkumy, které se budou zabývat souvislostí primární rodiny a budoucích partnerských vztahů dětí. Zajímavým tématem, kterým se tato bakalářská práce z důvodu omezeného rozsahu nezabývá, a bylo by přínosné ho explarovat, je souvislost mezi kvalitou vztahů dítěte s členy širší rodiny (zejména kvalitou vztahu dítěte s prarodiči) a mezi kvalitou budoucích partnerských vztahů dítěte.

Závěr

Bakalářská práce se věnovala tématice protektivních faktorů primární rodiny pro budoucí partnerské vztahy dětí. Souvislost primární rodiny a partnerských vztahů je oblíbené téma, jemuž se věnuje nespočet zahraničních i českých autorů.

V práci byly shrnuty závěry zahraničních i českých výzkumů a publikací, které se věnují jednotlivým faktorům primární rodiny a jejich dopadu na partnerské vztahy v dospělosti. Mezi konkrétní proměnné primární rodiny, které byly v bakalářské práci popsány, patří sourozenecké konstelace, partnerský vztah rodičů, vztah dítěte s rodiči, výchovné styly v primární rodině a citová vazba dítěte vůči rodičům. Neexistuje mnoho výzkumů, které by se věnovaly současně více proměnným primární rodiny a jejich souvislosti s budoucími partnerskými vztahy dětí. Jedním z přínosů této práce je právě to, že se nesoustředí pouze na jednu proměnnou primární rodiny. Tím předchází jednostranně zaměřenému a zjednodušenému vysvětlení, jak určitý aspekt primární rodiny ovlivňuje pozdější fungování v partnerských vztazích.

V části návrhu výzkumu byl představen projekt, jehož cílem by bylo srovnání skupiny respondentů, kteří mají výrazně spokojené a stabilní partnerské vztahy, a skupiny respondentů, kteří hodnotí své partnerské vztahy jako nedostatečně spokojené a stabilní. U obou těchto skupin respondentů by se pomocí standardizovaných dotazníků a polostrukturovaného rozhovoru porovnávaly faktory primární rodiny. Jednalo by se o rozsáhlý a časově i finančně náročný výzkumný projekt. Jeho výsledky by však mohly být užitečné pro orientaci dalších komplexních studií, které by se věnovaly stejnému či podobnému tématu.

Věnovat pozornost primární rodině a konkrétně tomu, co v primární rodině funguje a má pozitivní dopad na budoucí partnerské vztahy dětí, je důležité proto, že partnerské vztahy jsou významnou oblastí v životě, oblastí, která se z velké části podílí na celkovém well-beingu jedince. Existuje mnoho pozitivních i negativních jevů, jejichž výskyt v partnerských vztazích se ukázal mít souvislost se zkušenostmi z primární rodiny. Získané poznatky z bakalářské práce proto mohou sloužit jako nástroj pro edukaci rodičů v tématu výchovy dětí ke stabilním a spokojeným partnerským vztahům.

Seznam použité literatury

- Abraham, N., & Torok, M. (1994). *Secrets and Posterity: The Theory of the Transgenerational Phantom*. London: University of Chicago Press.
- Adler, A. (1924). *The practise and theory of individual psychology*. New York: K. Paul, Trench, Trubner & co.
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(1), 709–716.
- APA (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Cambridge: Elsevier Academic Press.
- Berne, E. (1970). *Jak si lidé hrají*. Praha: Svoboda.
- Bireda, A. D., & Pillay, J. (2018). Perceived parent-child communication and well-being among Ethiopian adolescents. *International Journal Of Adolescence*, 23(1), 109-117.
- Boele, S., Van der Graaff, J., de Wied, M., Van der Valk, I. E., Crocetti, E., & Branje, S. (2019). Linking Parent-Child and Peer Relationship Quality to Empathy in Adolescence: A Multilevel Meta-Analysis. *Journal Of Youth And Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication*, 48(6), 1033-1055.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1–12.
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2006). Transference and attachment: How do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 552-560.
- Burdick, D. E. (2019). *Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit*. Praha: Grada Publishing.

- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality And Individual Differences*, 23(6), 997-1006.
- Byrd-Craven, J., Auer, B. J., Granger, D. A., & Massey, A. R. (2012). The Father-Daughter Dance: The Relationship Between Father-Daughter Relationship Quality and Daughters' Stress Response. *Journal Of Family Psychology*, 26(1), 87-88.
- Campos, J. J., Barrett, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., & Stenberg, C. (1983). *Socioemotional development*. In E Mussen (Series Ed.) & J. J. Campos & M. H. Haith. *Handbook of child psychology: Vol. 2. Infancy and developmental psychobiology*. New York: Wiley.
- Čáp, J. (1996). *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV.
- Douglas, E. M., & Straus, M. A. (2006). Assault and Injury of Dating Partners by University Students in 19 Countries and its Relation to Corporal Punishment Experienced as a Child. *European Journal of Criminology*, 3(3), 293–318.
- Easterbrooks, M. A., & Emde, R. N. (1988). Marital and parent-child relationships: The role of affect in the family system. *Relationships within families: Mutual influences*. 83-103.
- Einav, M. (2014). Perceptions About Parents' Relationship and Parenting Quality, Attachment Styles, and Young Adults' Intimate Expectations: A Cluster Analytic Approach. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 148(4), 413-34.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(1), 901–908.
- Galton, F. (1874). *English men of science: Their nature and nurture*. London: Macmillan & Co.
- Gillernová, I. (2005). Způsob výchovy v současné české rodině z pohledu dospívajících chlapců a dívek. In D. Heller, J. Procházková, & I. Sobotková (Eds.), *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování. Sborník z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci.
- Gjuričová, Š., & Kubička, J. (2003). *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada.
- Goldberg, J. S., & Carlson, M. J. (2014). Parents' Relationship Quality and Children's Behavior in Stable Married and Cohabiting Families. *Journal of Marriage and the Family*, 76(4), 762–777.

- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Grawe, K. (2007). *Neuropsychoterapie: nové přístupy k terapii na základě poznatků neurovědy*. Praha: Portál.
- Guengen, C. (2014). *Cesta ke šťastnému dětství: empatická výchova ve světle nejnovějších poznatků o mozku a emocionálním vývoji dítěte*. Praha: Rybka Publishers.
- Hartshorne, J. K., Salem-Hartshorne, N., & Hartshorne, T. S. (2009). Birth Order Effects in the Formation of Long-Term Relationships. *Journal Of Individual Psychology*, 65(2), 156-176.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hennig, G., & Pelz, G. (2008). *Transakční analýza: terapie a poradenství*. Praha: Grada.
- Chapman, G. (2016). *Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého*. Praha: Návrat domů.
- Chatman, S. (2008). *Příběh a diskurs: Narativní struktura v literatuře a filmu*. Brno: Host.
- Ibrahim, M. A., Mohamad, N., Malek, M. A. A., Hoesni, S. M., & Sulaiman, W. S. W. (2019). Narcissistic personality, love styles and love satisfaction as predictors to infidelity. *E-Bangi Journal*, 16(7), 1-9.
- Iida, M., & Shapiro, A. (2019). Mindfulness and Daily Negative Mood Variation in Romantic Relationships. *Mindfulness*, 10(5), 933-942.
- Jellouschek, H. (2008). *Pravidla lásky*. Praha: Portál.
- Jimenez, L., Hidalgo, V., Baena, S., Leon, A., & Lorence, B. (2019). Effectiveness of Structural-Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents with Mental Health Problems and Their Families. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(7).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Kappen, G., Karremans, J. C., & Burk, W. J. (2019). Effects of a Short Online Mindfulness Intervention on Relationship Satisfaction and Partner Acceptance: the Moderating Role of Trait Mindfulness. *Mindfulness*, 10(10), 2186-2199.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Kuzucu, Y., & Ozdemir, Y. (2013). Predicting Adolescent Mental Health In Terms of Mother and Father Involvement. *Egitim Ve Bilim-Education And Science*, 38(168), 96-112.
- Lacinová, L., Michalčáková, R., & Bouša, O. (2009). Vyjadřování lásky v intimních vztazích: Příspěvek ke zkoumání užívání strategií vztahové údržby v partnerství a manželství. *Psychoterapie*, 3(4), 224–234.
- Le, Y., Mcdaniel, B. T., Leavitt, C. E., & Feinberg, M. E. (2016). Longitudinal associations between relationship quality and coparenting across the transition to parenthood: A dyadic perspective. *Journal Of Family Psychology*, 30(8), 918-926.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Don Mills, Ontario: New Press.
- Leman, K. (2012). *Sourozenecké konstelace*. Praha: Portál.
- Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(1), 439–471.
- Malá, B. (2017). *Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství* [Bakalářská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Matějček, Z., & Dytrych, Z. (1998). Riziko a resilience. *Československá psychologie*, 42(2), 97-105.
- Maurer, T. W., Pleck, J. H., & Rane, T. R. (2001). Parental identity and reflected-appraisals: Measurement and gender dynamics. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 309–321.
- Mikoška, P., & Novák, L. (2017). *Jak současná věda objevuje empatii: transdisciplinární pohled na klíč k lidské duši*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

- Montessori, M. (2018). *Absorbující mysl: vývoj a výchova dětí od narození do šesti let*. Praha: Portál.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19.
- Nielsen, L. (2014). Young adult daughters' relationships with their fathers: Review of recent research. *Marriage*, 50(4), 360-372.
- Onayli, S., & Erdur-Baker, O. (2013). Mother-daughter Relationship and Daughter's Self Esteem. *Procedia – Social And Behavioral Sciences*, 84 (1), 327-331.
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., et al. (2014). Effects of Empathy and Conflict Resolution Strategies on Psychophysiological Arousal and Satisfaction in Romantic Relationships. *Applied Psychophysiology And Biofeedback: In Association With The Association For Applied Psychophysiology And Biofeedback*, 39(1), 19-25.
- Petr, J. (2018). Fyzické tresty využívají 2/3 českých rodičů. *Liga otevřených mužů*. Staženo 21. 2. 2020. Dostupné z: http://www.ilom.cz/wp-content/uploads/2018/10/2018_10_LOM_Fyzicke_tresty.pdf
- Polenick, C. A., Fredman, S. J., Birditt, K. S., & Zarit, S. H. (2018). Relationship quality with parents: Implications for own and partner well-being in middle-aged couples. *Family Process*, 57(1), 253-268.
- Rauer, A., & Volling, B. (2013). More than One Way to be Happy: Typology of Marital Happiness. *Family Processes*, 52(3), 519-534.
- Robertson, R., Shepherd, D., & Goedeke, S. (2014). Fighting like brother and sister: Sibling relationships and future adult romantic relationship quality. *Australian Psychologist*, 49(1), 37–43.
- Scharf, M., & Mayseless, O. (2008). Late Adolescent Girls' Relationships with Parents and Romantic Partner: The Distinct Role of Mothers and Fathers. *Journal Of Adolescence*, 31(6), 837-855.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.

- Sternberg, R. J. (2017). *Láska je příběh: nová teorie vztahů*. Praha: Portál.
- Sulloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. New York: Pantheon Books.
- Šípová, I. (1985). *Model manželství rodičů jako ovlivňující faktor vývoje osobnosti a budoucího manželství*. Praha: Zprávy VÚPs.
- Širůček, J., & Lacinová, L. (2008). Relationship with parent from perspective attachment theory. In S. Ježek & L. Lacinová (Eds.). *Fifteen-Years-Olds in Brno: A Slice of Longitudinal Self-Reports (123-130)*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
- Toman, W. (1976). *Family constellation: its effects on personality and social behavior*. New York: Springer Pub.
- Tóthová, J. (2011). *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení*. Praha: Portál.
- Trapková, L., & Chvála, V. (2004). *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál.
- Umemura, T., Lacinova, L., Kotrcova, K., & Fraley, R. Ch. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length: longitudinal and concurrent analyses. *Attachment*, 20(2), 135-159.
- Ungar, M. (2006). Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures. *Journal Of The Canadian Academy Of Child And Adolescent Psychiatry / Journal De L'académie Canadienne De Psychiatrie De L'enfant Et De L'adolescent*, 15(2), 53-58.
- Van Ijzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations. *Psychological Bulletin*, 117(1), 387-403.
- Walster, E., Berscheid, E., & Walster, G. W. (1973). New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25(2), 151-176.
- Waters, T. E. A., Raby, K. L., Ruiz, S. K., Martin, J., & Roisman, G. I. (2018). Adult Attachment Representations and the Quality of Romantic and Parent-Child Relationships: An Examination of the Contributions of Coherence of Discourse and Secure Base Script Knowledge. *Developmental Psychology*, 54(12), 2371-2381.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds? High risk children from birth to adulthood*. Ithaca/New York: Cornell University Press.

Whitfield, C. L., Anda, R. F., Dube, S. R., & Felitti, V. J. (2003). Violent childhood experiences and the risk of intimate partner violence in adults. *Journal of Interpersonal Violence, 18*(2), 166-185.

Yavorsky, J. E., Kamp Dush, C. M., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2015). The production of inequality: The gender division of labor across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family, 77*(1), 662–679.

Young, E. S., Simpson, J. A., Griskevicius, V., Huelsnitz, C. O., & Fleck, C. (2019). Childhood attachment and adult personality: A life history perspective. *Self And Identity, 18*(1), 22-38.

Zimbardo, P. G., & Sword, R. K. M. (2017). *Living & Loving better: Healing from the Past, Embracing the Present, Creating and Ideal Future*. North Carolina: McFarland & Co Inc.

Příloha 1.

Dotazník CSI (Funk & Rogge, 2007)

1. Označte, prosím, míru vaší spokojenosti ve vašem vztahu, zvážíte-li všechny jeho aspekty.

Naprosto nešťastný	Velmi nešťastný	Trochu nešťastný	Šťastný	Velmi šťastný	Naprosto šťastný	Dokonalý
-----------------------	--------------------	---------------------	---------	------------------	---------------------	----------

Většina lidí má ve svém vztahu neshody. Na následující škále, prosím, označte přibližnou míru shody, nebo neshody mezi vámi a vaším partnerem pro každou z následujících kategorií.

	Vždy se shodneme	Téměř vždy se shodneme	Občas se neshodneme	Často se neshodneme	Téměř vždy se neshodneme	Vždy se neshodneme
2. Množství společně stráveného času						
3. Rozhodování o důležitých věcech						
4. Vyjadřování náklonnosti						

	Vždy	Většinu času	Spíše častěji	Někdy	Výjimečně	Nikdy
5. Obecně, jak často si myslíte, že vám je spolu dobře?						

6. Jak často si přejete, aby váš nynější vztah nikdy nezačal?						
	Vůbec to není pravda	Pouze částečná pravda	Spíše to je pravda	Většinou to je pravda	Téměř naprostá pravda	Naprostá pravda
7. Ještě pořád cítím silné propojení mezi mnou a mým partnerem.						
8. Kdybych mohl(a) vrátit čas, znovu bych si vzal(a), nebo bych žil(a)/chodil(a) se stejnou osobou.						
9. Náš vztah je pevný.						
10. Někdy přemýšlím, zda na mě někde čeká někdo jiný.						
11. Ve vztahu se svým partnerem jsem šťastný/á.						
12. Se svým partnerem mám vřelý a příjemný vztah.						
13. Neumím si představit, že by můj vztah s partnerem skončil.						
14. Mám pocit, že se svému partnerovi mohu svěřit prakticky se vším.						
15. Nedávno jsem začal(a) mít pochybnosti o našem vztahu.						

16. Partner je pro mě ideální romantický protějšek.						
17. Opravdu cítím, že se svým partnerem tvoříme tým						
18. Nedokážu si představit, že by mě kdokoli jiný dokázal učinit tak šťastnou/šťastným jako můj partner.						

	Vůbec	Trochu	Částečně	Z velké části	Téměř úplně	Úplně
19. Jak obohacující je pro vás váš vztah s partnerem?						
20. Jak se daří vašemu partnerovi uspokojovat vaše potřeby?						
21. Jak moc váš vztah odpovídá vašim původním očekáváním?						
22. Obecně, jak jste ve vašem vztahu spokojen/á?						

23. Jak dobrý je váš vztah v porovnání se vztahy ostatních?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

0 = Jednoznačně horší než vztahy ostatních

5 = Jednoznačně lepší než vztahy ostatních

	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Jednou nebo dvakrát za měsíc	Jednou nebo dvakrát týdně	Jednou denně	Častěji
24. Jak často si užíváte společnost svého partnera?						
25. Jak často si vy a váš partner užíváte společnou zábavu?						

Pro každou z následujících položek vyberte takovou odpověď, která nejlépe popisuje, jaký máte pocit ze svého vztahu. Na položky odpovídejte na základě svého prvního dojmu a bezprostředních pocitů, které ve Vás vyvolávají.

1 2 3 4 5 6

Zajímavý							Nudný
Špatný							Dobrý
Naplňující							Prázdný
Osamělý							Přátelský
Pevný							Křehký
Odrážející							Nadějeplný
Radostný							Skličující

Příloha 2.

Dotazník IPPA (Greenberg & Armsden, 1987)
--

1	2	3	4	5
Vždy nebo téměř vždy	Často	Někdy	Zřídka	Nikdy nebo téměř nikdy

Do jaké míry platí tato tvrzení o Tvé matce?

- | | |
|--|-----------|
| 1. Matka respektuje mé pocity. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Moje matka je dobrou matkou. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Přál/a bych si jinou matku. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Matka mě bere takového, jaký jsem/takovou, jaká jsem. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Nemohu se spolehnout, že mi matka pomůže s řešením problémů. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Když mám s něčím starosti, rád/a si vyslechnu, co si o tom myslí matka. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Matka pozná, když jsem kvůli něčemu rozrušený/á nebo rozčilený/á. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Když s matkou mluvím o svých problémech, stydím se nebo si připadám hloupě. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Matka ode mě očekává příliš mnoho. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Jsem našťvaný/á nebo se trápím mnohem častěji, než si matka myslí. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Když s matkou o něčem mluvím, bere vážně, co si myslím. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Matka bere vážně mé názory. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Matka má své vlastní problémy, tak ji neobtěžuji s těmi svými. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Matka mi pomáhá, abych sám/sama sobě lépe porozuměl/a. | 1 2 3 4 5 |
| 15. Svěřuji se matce se svými problémy a nesnázemi. | 1 2 3 4 5 |
| 16. Zlobím se na svou matku. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Doma mi matka nevěnuje moc pozornosti. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Matka mě povzbuzuje v tom, abych mluvil/a o svých starostech. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Matka mě chápe. | 1 2 3 4 5 |
| 20. Nevím, zda se můžu na matku spolehnout. | 1 2 3 4 5 |
| 21. Když jsem kvůli něčemu rozhněvaný/á, matka se to snaží pochopit. | 1 2 3 4 5 |
| 22. Důvěřuji své matce. | 1 2 3 4 5 |
| 23. Matka nechápe moje problémy. | 1 2 3 4 5 |

- | | |
|--|-----------|
| 24. Když potřebuji mluvit o nějakém problému, mohu počítat se svou matkou. | 1 2 3 4 5 |
| 25. Když matka ví, že mě něco trápí nebo štve, zeptá se mě na to. | 1 2 3 4 5 |

Do jaké míry platí tato tvrzení o Tvém otci?

- | | |
|---|-----------|
| 1. Otec respektuje mé pocity. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Můj otec je dobrým otcem. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Přál/a bych si mít jiného otce. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Otec mě bere takového, jaký jsem/takovou, jaká jsem. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Nemohu se spolehnout, že mi otec pomůže s řešením problémů. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Když mám s něčím starosti, rád/a si vyslechnu, co si o tom myslí otec. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Otec pozná, když jsem kvůli něčemu rozrušený/á nebo rozčilený/á. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Když s otcem mluvím o svých problémech, stydím se nebo si připadám hloupě. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Otec ode mě očekává příliš mnoho. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Jsem našťvaný/á nebo se trápím mnohem častěji, než si otec myslí. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Když s otcem o něčem mluvím, bere vážně, co si myslím. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Otec bere vážně mé názory. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Otec má své vlastní problémy, tak ho neobtěžuji s těmi mými. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Otec mi pomáhá, abych sám/sama sobě lépe porozuměl/a. | 1 2 3 4 5 |
| 15. Svěřuji se otci se svými problémy a nesnázemi. | 1 2 3 4 5 |
| 16. Zlobím se na svého otce. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Doma mi otec nevěnuje moc pozornosti. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Otec mě povzbuzuje v tom, abych mluvil/a o svých starostech. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Otec mě chápe. | 1 2 3 4 5 |
| 20. Nevím, zda se mohu na otce spolehnout. | 1 2 3 4 5 |
| 21. Když jsem kvůli něčemu rozhněvaný/á, otec se to snaží pochopit. | 1 2 3 4 5 |
| 22. Důvěřuji svému otci. | 1 2 3 4 5 |
| 23. Otec nechápe moje problémy. | 1 2 3 4 5 |
| 24. Když potřebuji mluvit o nějakém problému, mohu počítat se svým otcem. | 1 2 3 4 5 |
| 25. Když otec ví, že mě něco trápí nebo štve, zeptá se mě na to. | 1 2 3 4 5 |

Příloha 3.

Dotazník pro zjišťování způsobů výchovy (Čáp & Boschek, 1994)

OTEC				MATKA		
Ano	Zčásti	Ne		Ano	Zčásti	Ne
			1. Měla(a) opravdový zájem o to, co dělám.			
			2. Vyčítal(a) mi, že jsem ho (ji) zklamal(a).			
			3. Podrobně mi určoval(a), jak mám co dělat.			
			4. Nechal(a) mě dělat, co mě baví, i když jsem měl(a) pomáhat v domácích pracích.			
			5. Jednal(a) se mnou přátelsky.			
			6. Přál(a) si, abych mu (jí) dal(a) pokoje se svými problémy.			
			7. Chtěl(a) vždy přesně vědět, co a jak dělám.			
			8. Velmi málo kontroloval(a) splnění příkazů a dodržování zákazů.			
			9. Považoval(a) za důležité vše, co mne zajímalo a co jsem měl(a) rád(a).			
			10. Říkal(a) mi, že jsem nevděčný syn (nevděčná dcera).			
			11. Očekával(a), že ho (ji) okamžitě poslechnu.			
			12. Často se mi podařilo umluvit ho (ji) a tak se vyhnout povinnosti nebo trestu.			
			13. Bral(a) vážně mé názory a přání.			

Ano	Zčásti	Ne		Ano	Zčásti	Ne
			14. Říkal(a) často o některém dítěti nebo o mém sourozenci, že je lepší než já.			
			15. Snažil(a) se rozhodovat za mě.			
			16. Často jsem si mohl(a) dělat, co jsem chtěl(a).			
			17. Často jsme se spolu zasmáli a měli dobrou náladu.			
			18. Choval(a) se ke mně chladně, málo přátelsky.			
			19. Stále mi něco přikazoval(a) a zakazoval(a).			
			20. Byl ochoten (byla ochotna) zastávat se mne, když jsem něco neuměl(a) nebo něco provedl(a).			
			21. Když se mi něco nepovedlo, snažil(a) se mě povzbudit a pomoci mi.			
			22. Připomínal(a) mi, jak se pro mě obětoval(a) a kolik toho pro mě učinil(a).			
			23. Byl(a) ke mně přísný(á).			
			24. Nechal(a) mě chodit, kam se mi líbí.			
			25. Bylo pro mě příjemné dělat s ním (s ní) společně nějakou práci.			
			26. Stěžoval(a) si na mě.			
			27. Často mluvil(a) o mých chybách.			
			28. Dával(a) mi hodně dárků nebo peněz.			

Ano	Zčásti	Ne		Ano	Zčásti	Ne
			29. Když se u nás doma uvažovalo o tom, co dělat v neděli nebo o dovolené, nebo co koupit, bral(a) ohled na moje návrhy a přání.			
			30. Často na mě křičel(a) a rozčiloval(a) se.			
			31. Přísně mě trestal(a).			
			32. Nechal(a) mě, abych chodil(a) k jídlu a spát v takovou dobu, kdy mi to vyhovovalo.			
			33. Důvěřoval(a) mi.			
			34. Zesměšňoval(a) moje názory.			
			35. Zakazoval(a) mi běhat venku s dětmi, a dělat to, co ostatní děti.			
			36. Omlouval(a) a chránil(a) mě, když mě druhý z rodičů huboval a chtěl potrestat.			
			37. Když ve volném čase něco podnikal(a) společně se mnou, působilo mu (jí) to radost.			
			38. Stále mě z něčeho podezíral(a).			
			39. Přísně požadoval(a), abych měla jen nejlepší školní prospěch.			
			40. Spokojil(a) se s mou výmluvou, i když šlo o něco vážného.			

Příjmení:

Jméno:

Datum narození: